



きゅうしょくニュース



れいわ ねん がつこのかもくようび
令和8年7月9日木曜日

きょう 今日「おなかキレイの日」



きゅうしょく いっしょく 給食一食あたりの食物繊維の
きじゅんち ねんせい 基準値(4年生)は5 g 以上ですが、
きょう いっしょく 今朝一食で11.4 g とれます！



きょう がつ か 今日7月9日は、「おなかキレイの日」。「おなか(07)」「キ(9)」
「レイ(0)」の語呂合わせから生まれた記念日です。

そこで、給食では、お腹がキレイになるために大切な栄養素、
「食物繊維」と「乳酸菌」に注目してみました。

食物繊維は、野菜やきのこ、芋、果物など、植物からできた
食べ物にたくさん入っています。私たちの体の中では吸収され
ず、そのままお腹の中を通り過ぎます。その時、お腹の通り道を
キレイにしたり、お腹にいる良い菌のエサになったりするので、
お腹の環境が整い、体も元気になります。今日は、野菜や
きのこ、芋、果物を使った食物繊維たっぷり献立です。

ヨーグルトに入っている乳酸菌は、お腹に良い菌の一つです。
食物繊維と乳酸菌で「おなかキレイ」を目指したいですね♪

きょう きゅうしょく つか ☆今日の給食に使っている千葉県産の食べ物☆

ぎゅうにゅう ぶた いも しょうが ながねぎ ふなばししさん こまつな
牛乳 豚レバー ジャガ芋 生姜 長葱 船橋市産→小松菜

