令和８年度

１１月給食だより

練馬区立石神井東中学校
校　長　田邊　克宣
栄養士　小野寺　秀子

11月は、暦の上では『立冬』を迎え、いよいよ冬が始まります。空気が乾燥し、風邪を引きやすい季節です。手洗い・うがいを徹底するとともに、免疫力も高めていきましょう。



～免疫力アップの鍵～



1　「睡眠の質を高める」
　質の良い睡眠は、リンパ球の増加や細胞の成長や修復、疲労の回復、自律神経を整えることにもつながります。
2　「ストレス解消と笑いを取り入れる」
　過剰なストレスは、自律神経のバランスを崩しやすくなります。
3　「体を冷やさない、温める」
　体温が低いと免疫細胞の働きも弱まると言われています。
4　「適度に体を動かす」
　体を動かすことで体温の上昇にもつながる他、自律神経バランスを整えたり、リンパ球を増やす力も高くなります。
5　「１日３食、バランスの良い食事を心がける」
6　「腸内環境を整える」
　腸内の善玉菌は腸内を酸性にすることにより悪玉菌の増殖を抑え腸の運動を活発にし、病原菌による感染の予防につながります。

日本予防医学協会「健康づくりかわら版」より引用

＊今月の給食から＊

＜キャベツ一斉献立＞
３０日（月）なんちゃってロールキャベツ・マカロニ入り野菜のスープ
練馬区から支給された「ねり丸キャベツ」を使用した献立です。

＜食育献立＞
１９日（木）麦ご飯、牛乳、 さばのカレー醤油焼き、茎わかめのきんぴら、こしね汁（群馬県）
こしね汁とは、群馬県富岡市（甘楽地域）を中心に親しまれている、具だくさんの郷土料理です。こんにゃく、しいたけ、ねぎの3つを入れることが決まっています。この3つの食品の最初の文字を取って「こしね汁」と名付けられました。



１０月の主な食材

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
米	岩手	鶏肉	岩手	豚肉	茨城	さば	ノルウェー
さんま	北海道 宮城	あじ	ベトナム	じゃがいも	北海道	さつまいも	茨城
にんじん	北海道	だいこん	青森	キャベツ	群馬	たまねぎ	北海道
ねぎ	山形	梨	福島	みかん	熊本	巨峰	山梨
牛乳	9月実施/11月予定		東京・群馬・山梨・岩手・青森・秋田・宮城・山形・北海道				

牛乳でスマイルプロジェクト



免疫を高める

免疫力を高めるためには、ストレスのコントロール、十分な睡眠、適度な運動など大切なことが様々ありますが、中でも「鍵」となるのが、免疫に深く関わる腸の健康を保つことと言われています。

腸が喜ぶ食べ物

○腸が免疫に大切な理由
　免疫とは、細菌やウイルスなどの病原体から私達の体を守る防御システムのことを言います。病気にかかりやすい人とかかりにくい人、かかっても軽く済む人と重症化する人がいますが、この差を生むのが「免疫力」です。
　免疫システムを担っているのは、白血球を中心とした免疫細胞です。この免疫細胞のおよそ7割は腸に存在することから、腸は人体最大の免疫器官と言われます。そのため、免疫力を高めるには、腸のコンディショニングが欠かせません。免疫力を高める食べ物とは、すなわち「腸が喜ぶ食べ物」と言えます。
○多種多様な腸内細菌が免疫力の鍵
　私達の腸には1000種類以上、約100兆個もの腸内細菌が生息しています。これらの腸内細菌は腸壁のすぐ下にグループごとに群れを作って密集し、その様子がまるで花畑に見えることから「腸内フローラ」あるいは「腸内細菌叢(そう)」と呼ばれます。
　腸内細菌は大きく分けて「善玉菌」「悪玉菌」「日和見菌」の3種類があります。腸が最大限にその働きを発揮するためには、これらの腸内細菌がバランス良く、腸内に存在していることが大事です。

腸内フローラを育てる食べ物・栄養

　納豆やヨーグルトが免疫力に良いと聞けば、そればかり食べ続ける人がいますが、実はあまり効果的ではありません。善玉菌にも様々なタイプがあり、その菌が合うか合わないかも人それぞれです。「ばっかり食べ」ではなく、多品目の食事から多様性に富んだ善玉菌を育てることが大切です。

○水溶性食物繊維
　腸内の善玉菌は、食物繊維をえさにして「短鎖脂肪酸」と呼ばれる体に良い働きをする物質を作り出します。短鎖脂肪酸は、有害な細菌の繁殖を防ぎ、腸のバリア機能を高め、免疫力アップに役立つ働きをします。
　中でも、水に溶けやすい水溶性食物繊維は、小腸での栄養素の吸収の速度を緩やかにし、食後の血糖値の上昇を抑える効果があります。また、コレステロールを吸着し体外に排出することで血中のコレステロール値も低下させます。更に、ナトリウムを排出する効果もあるので、高血圧を予防する効果もあります。
　水溶性食物繊維には果物や野菜に含まれるペクチン、コンブやワカメなどのぬるぬるの成分のアルギン酸などがあります。
○発酵食品
　発酵食品には乳酸菌や麹(こうじ)菌、納豆菌、酵母菌、酢酸菌などの様々な善玉菌が含まれています。これらの菌が腸で短鎖脂肪酸を作り、元々腸内に存在する善玉菌をサポートします。サポーターとして摂った善玉菌は腸に定着せずに排泄されてしまうので、発酵食品は毎日摂取することが大事です。
○オリゴ糖
　オリゴ糖は腸内で善玉菌のビフィズス菌、乳酸菌のえさになり、腸内環境の改善に役立ちます。ごぼう、たまねぎ、にんにく、バナナ、はちみつなどに多く含まれます。
○オメガ3系脂肪酸
　オメガ3系脂肪酸は、腸の炎症を鎮め、善玉菌が増えやすい環境を整える効果が期待できます。魚の油(EPA・DHA)、アマニ油、シソ油、えごまなどがあります。

免疫を高めるための、食べ方の工夫



○朝食は抜かない
　消化吸収の働きをコントロールしているのは、自分の意思とは関係なく働く「自律神経」です。自律神経には「お休みモード」の副交感神経と「活動モード」の交感神経の2つがありますが、朝は副交感神経から交感神経に切り替わる時間帯であり、そのスイッチとして重要なのが朝食です。また、朝食には「体内時計」をリセットする働きもあります。体内時計のずれはホルモンや新陳代謝のリズムを狂わせ、結果として免疫力が落ちてしまいます。

○発酵食品は夕食で多めに摂る
　発酵食品は、いつ摂ってもよいのですが、ベストタイミングは夜です。消化吸収は副交感神経が優位の時に行われます。夜は副交感神経が優位になり、腸の動きが活発になります。また、食べるという行為は交感神経が優位になるので、交感神経が優位のまま睡眠に入ると、睡眠の質が悪くなったり、睡眠中に行われる消化吸収に影響して腸内環境が悪化します。そのため、就寝3時間前までには食事を終わらせましょう、と言われるので す。

○もち麦ご飯を習慣に
　大麦に含まれる食物繊維の3分の2は水溶性食物繊維です。大麦には「うるち性」と「もち性」があります。「もち性」のもち麦は粘り気があるので、麦ご飯に向いています。

○味噌汁は具だくさんに
　発酵食品である味噌に、善玉菌を増やす水溶性食物繊維を含む具を積極的に取り入れる味噌汁は、腸内フローラを整え、免疫力を高めることにつながります。

大正製薬　生活習慣ケアコラム
順天堂大学医学部・大学院
医学研究教授小林弘幸先生より引用