

11月28日

## 保健委員会 腸！元気集会がありました

保健委員会が企画した「腸！元気集会」が行われました。わたしたちが毎日元気に過ごせるのは、食べ物を消化、吸収している腸の働きのおかげです。腸にはたくさんの細菌が住んでいるので善玉菌を増やすことや、排便の大切さについて、保健委員会のみなさんが劇やクイズをしながら説明しました。これからの季節は、腸内環境のバランスがよくなると、免疫力がアップし、インフルエンザの予防も期待できます。

11月から月一回、給食では「腸！元気メニュー」が出されます。善玉菌を増やす発酵食品や腸の動きを活発にする食物繊維が多く含まれた献立です。しっかり食べて、元気いっぱい過ごしていきましょう。



### 第1回目の「腸！元気メニュー」

ごはん 納豆 さつまいものごま汁  
豚肉と大根の煮物 牛乳