



2023年11月
はあと保育園中央
〒753-0813
山口市神田町4-22
TEL
083-941-5580



[http://www.seirankai.or.jp/
topic/island](http://www.seirankai.or.jp/topic/island)

園長 蔭 英朗

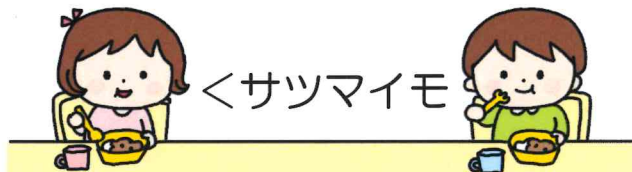
すっかり秋めいて朝夕の寒暖差を感じる季節になりました。だんだんと寒さが増し、インフルエンザや風邪などの感染症が流行する時期にもなります。そこで今回は、「腸内環境を整えよう～菌の役割～」についてご紹介します。腸内環境を整えて、病気に負けない体を作りましょう！！

お知らせ



11日(土) : OYA塾
サンドイッチを作ろう！

18日(土) : 未満児発表会
24日(金) : お誕生日会



＜サツマイモ＞

サツマイモはヒルガオ科の植物の肥大した根の部分で9月～11月頃に旬を迎えます。主成分は、でんぷんなどの糖類。イモ類の中で最も食物繊維が豊富に含まれており、腸内環境を整える効果や生活習慣病予防にも効果が期待できる野菜です。さらに美肌に欠かせないビタミンCやビタミンB1・B2も豊富に含まれています。

～腸内環境を整えよう～

人の腸には、健康を左右する腸内細菌がすんでおり、良い菌、悪い菌、中間の菌がいます。健康に過ごす為には腸内に良い菌を増やし腸内環境を良い状態にしておく事が大切です。

●良い菌の乳酸菌や
ビフィズス菌の違いと



乳酸菌

主に小腸で働く
乳酸を作る！

ビフィズス菌

主に大腸で働く
乳酸や酢酸を作る！

●良い菌を増やすに



- ①良い菌を含む食品を摂る・・・味噌・ヨーグルトなど
- ②食物繊維を摂る・・・海藻や生野菜など
※水溶性食物繊維は良い菌のエサになります。

※外部から取り込まれた乳酸菌やビフィズス菌は、定着しないため、毎日継続して摂取することが大切です。



給食や食育に関するご意見・ご要望・ご質問など、ご遠慮なくお寄せください。
また、お子様の園の給食についての感想やおうちでの食事の様子についても保育に関わるものがあればお寄せいただければ幸いです。

