

食育たより 2月

今年の冬の寒さは例年に比べていかがでしょうか。全国的にかぜやインフルエンザの流行が心配される時季です。外から帰ったときや食事の前には必ず手洗い・うがいをして、朝昼夕と3回の食事をしっかりととりましょう。また、夜更かしせず十分な睡眠時間を確保して体をしっかり休め、体調を崩さないように気をつけましょう。

節分と行事食

節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

イワシ イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。	大豆 いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。	恵方巻き 太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方=今年は東北東)を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。
そば 年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。	こんにゃく 体の中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。	

あなたの「腸」は健康ですか？

口から取り込んだ食べ物は、体の中で消化・吸収されると、残りが便(うんち)となって排泄されますが、この便の状態で、腸内環境を知ることができます。腸内環境が整っていると、バナナ状の黄色がかった便がつくれ、腸内環境が乱れると、カチカチの黒っぽい色の便になったり、下痢を起こしたりします。腸内環境は全身の健康にも深く関わりますので、便の状態が悪い人は、食生活を見直してみましょう。

腸内環境を整えるには

朝食後など、決まった時間に
トイレに行く習慣をつけましょう！

食事は朝・昼・夕と規則正しくとる 	よく体を動かす 	水分を十分にとる 	便意を我慢しない
-----------------------------	--------------------	---------------------	---------------------

腸の健康に役立つ食べ物

便秘の人は意識してとりましょう！

食物繊維の多い食品 野菜 果物 いも類 きのこと類 海藻類 豆類	発酵食品 ヨーグルト 乳酸菌飲料 納豆 漬物
---	---

※下痢が続く場合は、医療機関を受診してください。

3年生のリクエスト給食が始まりました！！

学校栄養職員の大谷です。いつも給食をおいしく食べてくれてありがとうございます。

さて、3年生はあと21回の給食で卒業してしまいます。そこで、リクエスト給食を実施するにあたり3年のみなさんには12月にアンケートをとらせていただきました。結果を1～3位まで発表したいと思います。みなさんの好きなものはありましたか？

《ごはん》

1位 わかめごはん 2位 肉もっそ 3位 オムライス

《パン》

1位 ピザトースト 2位 きな粉揚げパン 3位 フレンチトースト

《丼もの》

1位 ビビンバ 2位 カレーライス 3位 ハヤシライス

《麺》

1位 味噌ラーメン 2位 きつねうどん 3位 ぶっかけうどん

《肉》

1位 鶏肉のガーリック焼き 2位 鶏肉のから揚げ 3位 ヤンニョムチキン

《魚》

1位 ちくわの磯辺揚げ 2位 エビフライ 3位 ししゃもの磯辺揚げ

《その他》

1位 フライドポテト 2位 豆腐ナゲット 3位 じゃがいものチーズ焼き

主食

主菜

副菜

《和え物・サラダ》

1位 元気サラダ 2位 ひじきとチーズのマリネ 3位 ポテトサラダ

《その他》

1位 さつまいもチップス 2位 れんこんチップス 3位 ココア豆
納豆みそ

汁物・煮物

1位 豚汁 2位 みそ汁 3位 肉じゃが

果物

1位 いちご 2位 みかん 3位 ぶどう・シャインマスカット

デザート

1位 お茶のムース 2位 クレープ 3位 ミニケーキ

ジャム

1位 いちごジャム、メープルジャム 3位 チョコ大豆クリーム