

給食だより2月

令和5年度
練馬区立向山小学校



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、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！

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

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！

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

腸を元気に！！

食物せんいたっぴいの「呉汁」を紹介します。

材料(4人分)	切り方	量
●水		500ml
●かつお節		7g
●油		大さじ1
●ごぼう	ささがき	1/3本
●にんじん	いちょう	1/3本
●大根	いちょう	中1/4本
●かぼちゃ	ひとくち大	100g
●油揚げ	短冊	1/2枚
●こんにゃく	短冊	1/4枚
●白みそ		大さじ2
●大豆水煮		20g
●豆乳		40ml
●小松菜	2cmカット	1/4束

- つくり方**
- ①かつおだしを取る。
 - ②大豆の水煮は豆乳と一緒にミキサーにかけておく。
 - ③油でごぼうを炒め、人参を加えて炒めだし汁を入れる。煮立ったら大根を入れる。
 - ④かぼちゃ、こんにゃくを入れ煮る。
 - ⑤油揚げを入れ、みそを溶き入れる。
 - ⑥最後に小松菜を入れて軽く煮立たせ仕上げる。

呉汁は日本各地に伝わる郷土料理です。
大豆をすりつぶしたものを「呉」といいます。
野菜をたくさん使っているので食物せんいたっぴい
がたっぷりとれます。



2月の給食しょうかい

- 2日(金) 3日は節分です。1日早いですが給食では玄関に飾ると魔除けになるといわれている「いわし」を使ったつみれをみそ汁に入れます。大豆にココアをまぶした「ココア大豆」も作ります。
- 8日(木) 冬が旬の「たら」にマヨネーズソースをぬってオーブンで焼きます。
- 14日(水) 宮崎県登米市の郷土料理「とよま丼」を作ります。油麩を甘からく煮て卵でとじた料理です。
- 28日(水) 世界の料理の最終回です。最後は「タイ」料理を紹介します。カオマンガイはタイのチキンライスと呼ばれており、柔らかくゆでられたととり肉をごはんに乗せて食べます。給食では、ごま味のタレでととり肉を味つけしたものをごはんいただきます。



おもな野菜の産地 1月

*玉ねぎ・・・北海道	*里芋・・・千葉県	*キャベツ・・・愛知県	*パプリカ・・・茨城県
*じゃが芋・・・長崎県	*ねぎ・・・茨城県	*きゅうり・・・群馬県	*しめじ・・・長野県
*人参・・・千葉県	*ごぼう・・・青森県	*ピーマン・・・高知県	*小松菜・・・東京都
*大根・・・千葉県	*もやし・・・栃木県	*さつま芋・・・茨城県	*りんご・・・長野県

今年度も学校給食費の納入にご協力いただき、ありがとうございました。