（家庭数配付）
令和５年度

2月 給食だより

早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

令和６年１月３１日
練馬区立光が丘夏の雲小学校　校長　宮林伸之
栄養士　林　佳奈

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。

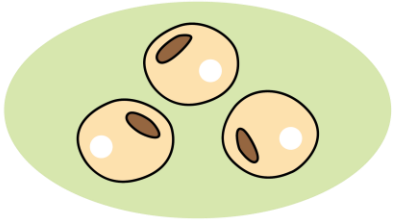
そば

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。

大豆



お米とともに古くから栽培されていた穀物の一つ。そのまま料理に使うだけでなく、さまざまな食品や調味料に加工され、昔から日本人にとって重要な食べ物です。動物の肉と同じように脂質やたんぱく質といった栄養素を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれ、海外では主に油脂の原料として利用されます。また、最近では大豆ミートといった「代替肉」の原料としても注目が高まっています。大豆には、薄い黄色の「黄大豆」のほか、お節料理の黒豆の材料となる「黒大豆」、うぐいすきな粉に加工される「青大豆」など、種皮の色や粒の大きさが異なるさまざまな品種があり、煮豆、豆腐、納豆、みそなどの用途に合わせて栽培されています。日本の食卓に欠かせない大豆ですが、その一方で多くを輸入に頼っている現状もあります。

野菜の「枝豆」や「もやし」も大豆からできています。

枝豆　大豆もやし

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られ、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。

＜学校給食用食材の産地等について　２月分＞

★食材の産地は市場の仕入れ等により変更があります。ご了承ください。

品目		産地	品目		産地	品目		産地	品目		産地
米	米	秋田	魚	ししゃも	アイスランド	野菜	セロリ	愛知	野菜	ブロッコリー	埼玉・愛知
卵	卵	青森		かつお節	鹿児島		ごぼう	群馬		さやいんげん	沖縄
肉	鶏肉	宮崎・鹿児島・熊本・青森	野菜	キャベツ	愛媛		大根	千葉		えのき	長野
	豚肉	青森		里芋	埼玉		にんにく	青森		しめじ	長野
魚	さば	ノルウェー		じゃが芋	鹿児島・長崎		こまつな	埼玉		なめこ	山形・群馬
	あさり	中国		さつま芋	茨城・千葉		かぶ	千葉		りんご	青森・山形
	いわし	千葉		ねぎ	千葉・埼玉		たまねぎ	北海道	果物	みかん	山口・静岡
	ほっけ	ロシア・アメリカ		きゅうり	千葉・高知		白菜	茨城		はるみ	愛媛・山口・和歌山・静岡
	いか	ペルー		赤ピーマン	静岡・茨城		にんじん	千葉		いちご	栃木・茨城・静岡・福岡
	じゃこ	宮崎		ピーマン	茨城・鹿児島		生姜	高知			
	さけ	北海道		れんこん	茨城		ブラックマッペもやし	栃木			