



2月給食だより



家庭数配布

令和5年1月27日
中村西小学校
校長 工藤 智昭
栄養士 廣瀬 貴和

本格的な寒さが続き、全国的にカゼやインフルエンザの流行もみられます。体調を崩さないようにするためには免疫力を高める必要があります。体を病原体から守ってくれる免疫細胞や抗体が全体の6割以上も集まっている腸はとても大切な役割をしています。健康な腸を保つには休養、運動、ストレスをためないこと。そして、食生活においては発酵パワーを味方にするのがポイントになります。今日は日本の代表的な発酵食品を紹介します。

腸は第三の脳 ～腸内環境を整えよう～

腸内環境を整える強い味方！ 発酵食品

腸の役割(はたらき)

- 食べ物を消化し、栄養素を体内に吸収する。
- 便を作って、体内のいらぬものを外に出す。
- 人体最大の免疫器官として、病原菌、有害物質が体内に取り込まれないようにくい止める。



● みそ

麹菌(カビの一種)や酵母菌、乳酸菌のはたらきによって作られる。風味が増し、大豆の栄養分が効率よく消化・吸収される。

● 納豆

納豆菌によって作られる。納豆菌が作り出す酵素のナットウキナーゼには血管の詰まり(血栓)を溶かすはたらきがある。大豆の豊富な栄養を毎日手軽にとれる。

● 漬物(めか漬)

乳酸菌が多く含まれる。米ぬかのビタミンB1も加わり栄養価も高い。ただし、一般に塩がよく利かせてあるので、食べる量には注意しよう。



節分

2月3日は節分。節分に行く豆まきは、平安時代には12月の大みそかに行われていました。「季節を分ける」とも意味する節分は、立春の前日を指す場合が多いです。邪気が入りやすい季節の変わり目に豆まきで邪気を祓ったり、ひいらぎの小枝の先にいわしの頭を刺して戸口に飾るなど、風習は地域によって様々です。「鬼は外、福は内」のかけ声とともに、家族の幸せを祈るこの行事。給食室でも、カリッと揚げて甘辛く味付けしたいわしのかば焼きと、きなこの優しい甘さが口に広がるきなこ豆を、皆さんの無業息災を願い作ります。



<2月の食材の主な産地> ※変更になる場合があります

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
米	岩手県	せとか	愛媛県、広島県	牛肉	山形県、北海道
いわし	千葉県	カリフラワー	愛知県	牛乳	東京都、群馬県 岩手県、青森県、秋田県
いか	青森県	みつば	群馬県、茨城県		宮城県、北海道



2月のお誕生日給食は、2月21日(火)です



3月分の給食費は2月27日(月)に引落としされます。期日までの入金をお願いします。

いつも給食に対するご理解やご協力、ありがとうございます。