

2月給食だより

令和5年1月31日
練馬区立田柄小学校



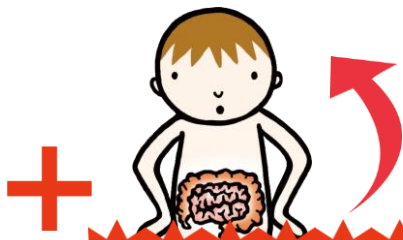
「早寝早起朝ごはん」
早寝早起朝ごはんシンボルマーク

2月4日の立春を過ぎると暦の上では春を迎えます。しかし厳しい寒さはもう少し続きそうです。手洗い、うがいなどの感染症対策とともに、十分な睡眠や食事をとり寒さを乗り切りましょう。

腸は第三の脳 ～腸内環境を整えよう！～

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。



脳との密接なつながり

腸には体を病原体から守ってくれる「免疫細胞」や「抗体」が体全体の6割以上も集まっています。また、腸内(とくに大腸)には数百種類の細菌が100兆個以上存在するといわれ、種類ごとに集団ですみついて「腸内フローラ」を形成し、免疫機能などを助けています。さらに近年、腸の神経組織は脳と密接なつながりをもつことがわかり、「第二の脳」とも呼ばれるようになりました。

健康な腸であるためにはストレスをためないことです。昼間は体を動かす(運動)、夜はしっかり休む(休養・睡眠)といったメリハリのきいた生活を心がけましょう。

食事でのポイントは、「朝食を食べる」「朝・昼・夜ごはんはなるべく決まった時間に食べる」「水分をしっかりとる」「肉食にかたよらないようにし、魚や野菜もしっかり食べる」そして「発酵パワーを味方にする」になります。

腸内環境を整える強い味方! 発酵食品

「発酵」とは人にとってよいはたらきをする微生物が、食べ物の中でたくさん増え食材にもよい影響を及ぼしていることをいいます。この微生物のはたらきによって、人にとってよい効果をもつ食品に生まれ変わったものが発酵食品なのです。

日本人は昔から発酵の力を上手に利用してさまざまな発酵食品を作り上げてきました。

●みそ

麹菌や酵母菌、乳酸菌のはたらきによって作られます。風味が増し、大豆の栄養が効率よく消化吸収されます。



●納豆

納豆菌によって作られます。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を溶かすはたらきがあります。



●漬け物(ぬか漬け)

乳酸菌が多くふくまれ、米ぬかのビタミンB1も加わり栄養価も高くなります。ただし、塩も多く使われるので食べる量に気をつけましょう。



レシピ紹介 ～鉄火みそ～

- ★材料★ 大豆水煮・・・90g サラダ油・・・小さじ2
赤みそ・・・50g みりん・・・30g さとう・・・30g

★作り方★ 1、大豆は大きめのみじん切りにします。

2、フライパンに油を熱し、大豆を炒めます。火が通ったらさとう・みりん・みそを加え、つやが出るまで焦げないように混ぜながら加熱します。

★前回実施時には子どもたちに好評のメニューでした。2月6日に再登場です。



大豆は節分の豆まきで残ったものでもよいです。その時はみじん切りにせずそのまま使いましょう。



1月の産地情報

米・・・岩手「ひとめぼれ」人參・・・練馬・吉田農園 玉葱・・・北海道 小松菜・・・練馬 大根・・・練馬・吉田農園
白菜・・・茨城 じゃがいも・・・長崎 ねぎ・・・練馬・千葉 メルルーサ・・・アルゼンチン 赤魚・・・アラスカ
とり肉・・・岩手 ぶた肉・・・青森・茨城

給食費の納入にご協力をお願いいたします

2月の引き落とし日は2月15日(水)です。

2月3月、2カ月分になります。金額は学年だよりをご確認ください。