[家庭数配布]

食育だより

令和５年度２月号

練馬区立関町北小学校
校　長　　吉 川 文 章
栄養士　　岩 元 美 幸

『早寝早起き朝ごはん運動』
シンボルマーク

2月3日は節分です。節分を過ぎると暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。かぜをひかないように、栄養バランスのよい食事と手洗い・うがいを心がけて、元気にすごしましょう。

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

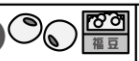
腸の健康に役立つ食べ物

節分と行事食

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。

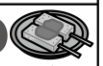
恵方巻き

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。

《2月の献立より》

2日(金)･･･1日早い節分献立

節分は「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日を指していましたが、今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年と考え、お正月と同じように大切にしてきました。その前日となる節分は、大みそか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。焼いた鰯の頭に柊の小枝を刺したものを玄関に飾ったり、豆をまく習慣から、給食では「いわしの蒲焼き」「みそ豆」を作ります。

8日(木)･･･事八日献立

2月8日、12月8日の行事で、事を始めたり、事を納める大事な日とされていて、事八日には、針供養をしたり、お事汁を食べる習慣があります。

お事汁は、大根・人参・ごぼう・里芋・こんにゃく・小豆の6種類の具が入ったみそ汁のことです。根菜をたくさん使い、ビタミン・ミネラル・食物せんいが豊富で、体の芯から温まります。無病息災を願って食べられます。

お事汁

19日(月)･･･食育の日(世界の料理)

今回はアメリカの料理です。「ジャンバラヤ」と「ベイクドポテト」を作ります。子どもに人気のアルファベットマカロニの入った「ABCスープ」と組み合わせます。

2月の献立には、6年生のリクエストメニューの一部が入っています。

12月に6年生に卒業までに食べたいリクエスト給食のアンケートを取っています。
2、3月にまたがりリクエストの多かったメニューを献立に取り入れています。
2月は、ラーメン・キムチチャーハン・ナン＆バターチキンカレー・はちみつレモントーストです。
集計結果は、3月号に掲載いたします。

保護者の皆様へ　給食費についてお知らせ

給食費の引き落とし口座に指定したいただいた「ゆうちょ銀行」の口座残高を、**引き落とし前日までにご確認ください。**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(木)**です。

今年度の引き落としは、今回で最後です。よろしくお願いいたします。