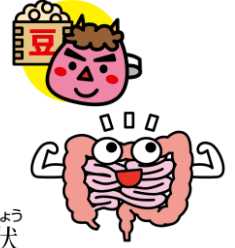




# 2月 給食だより



令和6年 1月31日  
練馬区立大泉西小学校  
校長 岩切 洋一



## あなたの「腸」は健康ですか？



くち と こ た もの からだ なか しょうか きゅうしゅう のこ べん はいせつ  
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！

|                                |                       |                        |                        |
|--------------------------------|-----------------------|------------------------|------------------------|
| <p><b>食事は朝・昼・夕と規則正しくとる</b></p> | <p><b>よく体を動かす</b></p> | <p><b>水分を十分にとる</b></p> | <p><b>便意を我慢しない</b></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><b>食物繊維の多い食品</b></p> | <p><b>発酵食品</b></p> |
|-------------------------|--------------------|

※下痢が続く場合は、医療機関を受診してください。

**節分** と **行事食**

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）を向いて食べるといわれる、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。

**こんにやく**

体の中にとまった砂（不要なもの）を出す「砂おろし」として、こんにやく料理を食べる地域もあります。