

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、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 	発酵食品
----------------------	-----------------

※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。

<1月使用の主な食材の産地>

食品	産地	食品	産地
牛乳	群馬・青森	れんこん	茨城
	岩手・宮城	にら	群馬
	秋田・東京	さやいんげん	沖縄
にんじん	千葉	白菜	茨城
玉ねぎ	北海道	さつまいも	茨城
じゃがいも	長崎	かぶ	千葉
きゅうり	群馬	せり	宮城
大根	千葉・練馬	りんご	青森
かぼちゃ	鹿児島	みかん	和歌山
長ねぎ	茨城	もうかさめ	宮城
小松菜	東京	いか	ペルー
里芋	千葉	ししやも	ノルウェー
大根葉	群馬	豚肉	群馬
キャベツ	愛知	鶏肉	岩手

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

☆ 今月の献立より ☆

02日 きな粉豆

2月3日は節分です。節分にちなんで、悪い鬼を追い払うために豆まきをすることから、いり大豆を使った「きな粉豆」を作ります。

020日 とよま井

宮城県登米市登米町の名物「油麩」を使った油麩井です。だしの染みた油麩を卵でとじます。



給食費の引き落としにご協力をお願いします。2月は、今年度最後の引き落としになります。金額が2か月分になりますので、ご確認の上、ご入金をお願いいたします。引き落とし日は、2月15日（木）です。



2月献立表



実施日	献立名		赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
			血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (%)
1	木	○	キーマカレー さんしょくかぶつづけ くだもの(オレンジ)		豚ひき肉 レンズ豆 牛乳	米 大麦 米ぬか油 米粉 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー ビーマン きゅうり 大根 オレンジ		609	14.6	26.0	3.3
2	金	○	きびごはん なまあげとやさいのもの はくさいのいそあえ きなごまめ		牛乳 とり肉 厚揚げ のり いり大豆 きな粉 脱脂粉乳	米 きび 米ぬか油 こんにやく 砂糖 片栗粉	生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ たまねぎ さやいんげん 白菜 小松菜		629	16.3	27.6	1.8
5	月	○	しせんどうふどん きりほしいたけナムル		豚肉 豆腐 牛乳	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ にんじん しめじ チンゲンサイ 切干大根 もやし 小松菜		579	16.7	31.4	2.2
6	火	○	しょくパン てづくりパンジャム ホワイトシチュー こまつなのサラダ		牛乳 ベーコン とり肉 豆乳 大豆 クリーム	食パン 砂糖 米ぬか油 コーンスターチ 米粉 じゃが芋	パイナップル缶 パイナップルジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム 小松菜 キャベツ にんにく		591	14.3	39.1	2.7
7	水	○	ごはん わふうキャベツバーグ やさいのわふうごまいため じゃがいもとわかめのみそしる		牛乳 豚ひき肉 豆腐 油揚げ みそ わかめ	米 パン粉 米ぬか油 砂糖 マヨネーズ(卵なし) 片栗粉 米ぬか油 白ごま じゃが芋	キャベツ たまねぎ にんじん もやし 小松菜 ねぎ		633	15.6	32.4	2.5
8	木	○	むぎごはん のりのつくだに カレーにくじゃが キャベツのおかかいため		牛乳 のり 豚肉 かつお節	米 大麦 砂糖 米ぬか油 こんにやく じゃが芋 ごま油	生姜 たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ 小松菜		585	15.7	21.5	2.0
9	金	○	むぎごはん いかのかりんとうがらめ やさいのごますあえ えのきのあつさりじる		牛乳 いか 豚肉	米 大麦 片栗粉 小麦粉 米油 砂糖 白すりごま	生姜 にんじん キャベツ もやし ごぼう 大根 えのきたけ 小松菜		589	17.9	23.2	2.6
13	火	○	コーンピラフ ミネストローネ ココアマドレーヌ		とり肉 牛乳 ベーコン いんげん豆 卵	米 大麦 マーガリン 米粉 米ぬか油 じゃが芋 小麦粉 マカロニ 砂糖 はちみつ	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン グリンピース にんにく キャベツ セロリー トマト缶 トマトピューレ		699	12.3	27.4	2.4
14	水	○	むぎごはん はっぼうさい もやしのちゅうかスープ		牛乳 豚肉 いか うずら卵 とり肉 厚揚げ わかめ	米 大麦 米ぬか油 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 にんじん たけのこ たまねぎ 白菜 チンゲンサイ もやし ねぎ		585	19.8	30.3	2.5
15	木	○	スバゲティきのソース ねりまサラダ ぶどうゼリー		とり肉 牛乳 アガー	スバゲティ オリーブ油 米ぬか油 片栗粉 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ 小松菜 キャベツ 大根 ぶどうジュース		602	14.8	33.2	2.1
16	金	○	むぎごはん さかなのわふうステーキ もやしとこまつなのしょうがいため ぶたにくのこんさいじる		牛乳 鮭 さつまい揚げ 豚肉 豆腐	米 大麦 マーガリン 米ぬか油 ごま油 こんにやく	にんにく 生姜 にんじん もやし 小松菜 ごぼう たまねぎ 大根		572	21.7	31.3	2.2
19	月	○	とよまどん キャベツとじゃがいもとのみそしる		卵 牛乳 油揚げ わかめ みそ	米 大麦 油麩 砂糖 片栗粉 じゃが芋	たまねぎ にんじん たけのこ エリンギ ねぎ キャベツ 小松菜		586	15.6	28.3	3.0
20	火	○	ガーリックトースト ハンガリアンシチュー コールスローサラダ		牛乳 豚肉	食パン マーガリン 小麦粉 米ぬか油 じゃが芋 砂糖	にんにく パセリ粉 たまねぎ にんじん グリンピース トマトピューレ キャベツ コーン		582	13.1	47.2	2.3
21	水	○	ブルコギどん はるさめスープ		豚肉 牛乳 とり肉	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごま油 白ごま 春雨	たまねぎ もやし にんじん りんご 生姜 にんにく にら 干しいたけ 小松菜		582	16.4	28.0	2.4
22	木	○	むぎごはん ししゃものピリからやき やさいのみそいため けんちんじる		牛乳 ししゃも みそ とり肉 油揚げ	米 大麦 砂糖 米ぬか油 こんにやく 里芋	生姜 ねぎ もやし にんじん 小松菜 ごぼう 大根 白菜 ねぎ		585	17.6	26.2	2.4
26	月	○	むぎごはん さばのぶなかぼし やさいのしおこんぶあえ じゃがいもとわかめのみそしる		牛乳 さば 塩昆布 油揚げ わかめ みそ	米 大麦 ごま油 白ごま じゃが芋	小松菜 もやし キャベツ たまねぎ 大根 にんじん ねぎ		624	16.3	40.5	2.8
27	火	○	ぐだくさんしおうどん じゃがいもとぶたにくのきんぴら		豚肉 豆腐 牛乳	うどん こんにやく 米ぬか油 じゃが芋 砂糖	ごぼう にんじん 大根 干しいたけ 小松菜 ねぎ		588	15.0	32.4	2.3
28	水	○	むぎごはん ごもくたまごやき じゃこいりちゅうかサラダ すずしろじる		牛乳 豚ひき肉 ひじき 卵 ちりめんじゃこ とり肉	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごま油 白すりごま 片栗粉	にんじん 干しいたけ たまねぎ グリンピース キャベツ もやし 小松菜 ごぼう 大根 しめじ		592	17.1	35.6	2.4
29	木	○	なめし すきやきふに キャベツのゆかりいため		牛乳 豚肉 焼き豆腐	米 米ぬか油 しらたき 砂糖	にんじん 白菜 ねぎ キャベツ きゅうり		584	18.8	30.2	2.6

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数19回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	600	16.2	31.1	2.4	342	88	2.2	241	0.31	0.45	15	6.0
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上