

2月給食だより

令和5年度 1月31日
練馬区立八坂小学校
校長 野尻 哲也
栄養士

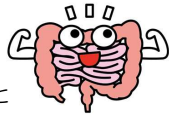
2月は暦の上では春ですが、まだしばらくは厳しい寒さが続きそうです。

インフルエンザなど感染症の流行が続いています。これからも体調をくずさず元気に登校す

るために、十分な睡眠やバランスのよい食事をとり、体の抵抗力を付けていきましょう。



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、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 野菜 果物 いも類 きのこと類 海藻類 豆類	発酵食品 ヨーグルト 乳酸菌飲料 納豆 漬物
---	---

※下痢が続く場合は、医療機関を受診してください。

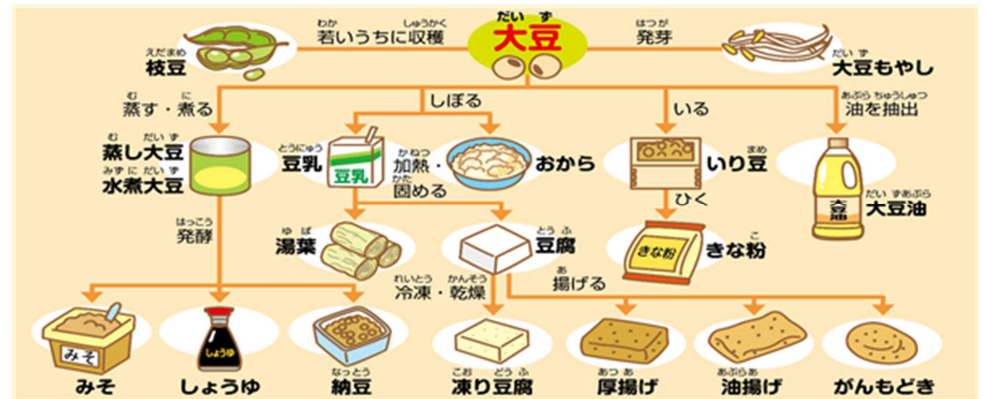
節分と行事食

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 イワシを焼くおいで鬼を追い払います。 イワシの頭はヒ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 太巻きすしを切らずに、 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。	



豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「煙の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。



* 今月の献立から *

2月2日(金) 節分献立【いわしのかばやき丼・きなこ豆】

節分（今年は3日）には、鬼の嫌いなにおいを放つ「いわし」や、邪気を払うといわれている「大豆」を食べ厄除けをします。給食では、「いわしのかばやき丼」と「きなこ豆」を作ります。

2月5日(月) 立春献立【さわらの西京焼き・野菜の甘酢和え】

節分の翌日（4日）は暦のうえでは春、立春になります。名前に「春」が入る魚、鱈の西京焼きと、春らしい「菜の花」を使った和え物を出します。