

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>食事は朝・昼・夕と規則正しくとる</p>	<p>よく体を動かす</p>	<p>水分を十分にとる</p>	<p>便意を我慢しない</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>食物繊維の多い食品</p> <p>野菜 果物 いも類 きのこと類 海藻類 豆類</p>	<p>発酵食品</p> <p>ヨーグルト 乳酸菌飲料 納豆 漬物</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。

<p>イワシ</p> <p>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。</p>	<p>大豆</p> <p>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。</p>	<p>恵方巻き</p> <p>太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角（恵方＝今年には東北東）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。</p>
<p>そば</p> <p>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。</p>	<p>こんにゃく</p> <p>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。</p>	

令和6年

2月献立表

光が丘第三中学校

実施日	日 曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		17種* (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	木	ミルクパン 牛乳 コーンサラダ ミートボールシチュー	豚ひき肉 大豆	牛乳 わかめ	にんじん トマトピューレ	キャベツ コーン たまねぎ にんにく 生姜 マッシュルーム	ミルクパン 砂糖 パン粉 片栗粉 じゃが芋 米粉	米ぬか油 マーガリン	732	15.7	38.1	3.3
2	金	ご飯 牛乳 いわしの生姜煮 ゆきんご汁 果物 (みかん)	いわし とり肉 かまぼこ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ごぼう なめこ 大根 ねぎ みかん	米 砂糖 こんにやく 里芋	米ぬか油	708	17.0	19.6	3.0
5	月	焼肉ガーリックライス 牛乳 マッシュルームのオムレツ 冬野菜のスープ煮	豚肉 鶏ひき肉 卵 ベーコン	牛乳 生クリーム	赤ピーマン パセリ粉 にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ えのきたけ コーン マッシュルーム 生姜 キャベツ かぶ	米 大麦 砂糖 じゃが芋	米ぬか油 バター オリーブ油	761	16.6	36.8	3.5
6	火	ジャージャー麺 牛乳 れんこんチップス 果物 (はるみ)	豚ひき肉 みそ	牛乳	にんじん	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ たけのこ 干しいたけ もやし れんこん はるみ	中華めん 片栗粉	米ぬか油 油	757	16.5	28.7	3.3
7	水	ご飯 牛乳 鯖の塩焼きおろしぞえ 彩りきんぴら うすくず汁	さば 豚肉 とり肉 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン	大根 ごぼう れんこん 干しいたけ ねぎ	米 砂糖 じゃが芋 片栗粉	米ぬか油	756	18.8	30.7	2.6
8	木	ご飯 牛乳 ごぼう入りつくね にんじんのじゃこ炒め じゃがいもの味噌汁	大豆 豚ひき肉 鶏ひき肉 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	にんじん	ごぼう たまねぎ 生姜	米 片栗粉 砂糖 しらたき じゃが芋	米ぬか油 ごま油	753	17.6	26.4	3.3
9	金	チリビーンズライス 牛乳 ABCスープ	豚ひき肉 ひよこ豆 とり肉	チーズ 牛乳	にんじん トマトピューレ トマト缶 小松菜	にんにく たまねぎ えのきたけ	米 大麦 じゃが芋 砂糖 米粉 マカロニ	米ぬか油 バター	733	14.8	24.3	3.0
13	火	ご飯 牛乳 いかのかりん揚げ 野菜の昆布漬け さつま汁	いか 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 塩昆布	にんじん 小松菜	生姜 キャベツ きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	米 片栗粉 こんにやく さつま芋	油 米ぬか油	748	17.7	27.3	2.8
14	水	チキンカレーライス 牛乳 手作り福神漬け 果物(いちご)	とり肉 レンズ豆	牛乳	にんじん トマト缶	生姜 にんにく たまねぎ きゅうり 大根 れんこん いちご	米 大麦 じゃが芋 砂糖 小麦粉 きび砂糖	米ぬか油 マーガリン 白ごま	773	12.5	28.1	3.1
15	木	こぎつねご飯 牛乳 がめ煮 白菜の甘酢和え	豚ひき肉 油揚げ とり肉 厚揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう たけのこ れんこん 干しいたけ 白菜	米 もち米 砂糖 こんにやく じゃが芋	米ぬか油	732	16.1	30.9	2.9
16	金	ガバオライス 牛乳 豆乳コーンスープ	豚ひき肉 ベーコン 豆乳	牛乳	ピーマン 赤ピーマン にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ コーン	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋	米ぬか油 マーガリン	807	15.6	29.1	2.5
19	月	ご飯 牛乳 ほっけの開き干し 厚揚げとねぎのそぼろ炒め 大根とじゃが芋の味噌汁	ほっけ 厚揚げ 豚ひき肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ねぎ 大根 しめじ	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋	米ぬか油	755	19.6	31.2	3.5
20	火	麦ご飯 牛乳 ハンバーグ レモンドレッシングサラダ 白菜とベーコンのスープ	豚ひき肉 鶏ひき肉 ベーコン いんげん豆	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン レモン 白菜	米 大麦 小麦粉 砂糖	オリーブ油 米ぬか油	770	16.7	31.4	3.0
21	水	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 具だくさんの味噌汁 果物 (みかん)	豚ひき肉 高野豆腐 豚肉 みそ 厚揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 干しいたけ グリーンピース ごぼう 大根 みかん	米 砂糖 こんにやく じゃが芋	米ぬか油	826	17.4	35.2	3.4
22	木	豚昆布ご飯 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ 野菜たっぷり味噌汁	豚肉 油揚げ みそ	刻み昆布 牛乳 ししゃも 青のり	にんじん	生姜 たまねぎ 大根 キャベツ ねぎ	米 大麦 砂糖 小麦粉 こんにやく じゃが芋	米ぬか油 油	717	16.5	32.8	3.4
26	月	練馬スパゲティ 牛乳 キャロットドレッシングサラダ ヨーグルト	まぐろ缶	牛乳 ヨーグルト	にんじん	大根 しめじ えのきたけ キャベツ コーン	スパゲティ 砂糖	オリーブ油 米ぬか油	701	17.6	31.7	3.3
27	火	牛乳 親子丼 五目汁 くだもの(りんご)	とり肉 卵 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ グリーンピース しめじ 大根 りんご	米 大麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油	723	16.9	27.8	2.9
28	水	ご飯 牛乳 鮭のみそマヨ焼き 根菜の和風汁 みたらし団子	鮭 みそ とり肉	牛乳	ピーマン にんじん	たまねぎ コーン ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 こんにやく 白玉団子 黒砂糖 片栗粉	米ぬか油 マヨネーズ (エッグフ リー)	780	16.6	23.9	3.7
29	木	麦ご飯 牛乳 豚バラ大根 野菜のごま和え あさりの味噌汁	豚肉 あさり 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	大根 ねぎ 白菜 たまねぎ	米 大麦 こんにやく 砂糖 じゃが芋	白すりごま	784	14.7	37.3	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	753	16.6	30.1	3.1	368	112	3.4	256	0.38	0.50	24	8.0
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

※日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

～生産地一覧(予定)～

- 【玉ねぎ 北海道】【人参 千葉県】【キャベツ 愛知県】【小松菜 埼玉県】
- 【じゃが芋 長崎県・鹿児島県】【大根 千葉県】【きゅうり 千葉県・高知県】
- 【ごぼう 群馬県】【長ねぎ 千葉県・埼玉県】【里芋 埼玉県】【れんこん 茨城県】
- 【かぶ 千葉県】【ピーマン 静岡県・茨城県・鹿児島県】【セロリー 愛知県】【もやし 栃木県】
- 【さつまいも 茨城県・千葉県】【さやいんげん 沖縄県】【白菜 茨城県】



早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク