

2月 食育だより



かみごおりちょうがっこうきゅうしょく
上郡町学校給食センター
2024年 2月



あなたの「腸」は健康ですか？

食べたものは、体の中で消化・吸収されると、便（うんち）となって体から出ていきます。この便の状態、腸内環境がわかります。腸内環境が整っているとバナナ状の黄色がかった便になります。腸内環境が乱れると、カチカチの黒っぽい色の便や、ペースト状の便になります。腸内環境は全身の健康にも深く関わるので、便の状態を毎日確認してみましょう。

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よう！

<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ろう！

<p>食物繊維の多い食品</p> <p>野菜 果物 いも類 きのこ類</p>	<p>発酵食品</p> <p>ヨーグルト 乳酸菌飲料 納豆 漬物</p>
---	---

節分と大豆のおはなし



節分は、季節の分かれ目という意味があり、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことでしたが、現在では、立春の前日だけを呼んでいます。冬から春へと変わる立春は、お正月と同じように大切な日と考えられており、その前日となる節分は、大みそ日のような位置づけで、特に大切にされていました。

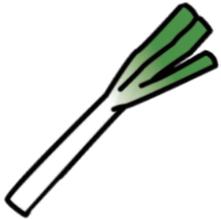
<p>豆まき</p> <p>節分といえば、「豆まき」です。大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「おには外、福は内」と唱えながら家の中や出入り口にまいて、おに＝ききをはらい、自分の年の数（または年の数+1つ）の豆を食べ、1年の幸福をいのります。</p>	<p>ヤイカガシ</p> <p>ヒラギの枝に、焼いたイワシの頭をさしたもので、ヒラギイワシともいいます。ヒラギの葉のトゲトゲや、イワシのにおいをおにがきらうとされ、家の戸口や門にかざっておにを追いはらいます。</p>
---	---

た もの しゆん し き せつ あじ
食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう!



まいつき にち は しよくいく ひ こんげつ しろ
毎月19日は「食育の日」です。今月は、白ねぎとれんこんです。

しろ
白ねぎ



ひがしにほん では、白い部分が多い白ねぎ(根深ねぎ)、にしにほん では、緑色の部分が多い青ねぎ(葉ねぎ)が食べられていました。白い部分は、葉が重なったつ状になったもので、日光にあたらぬように土をかぶせて作ります。

ねぎ特有の香りには、殺菌作用や食欲を増したり、痛みを和らげ、かぜ予防になる成分がふくまれています。また、つかれを取りやすくするビタミンB1の吸収を高める働きもあります。

かもがねぎを背負ってくる

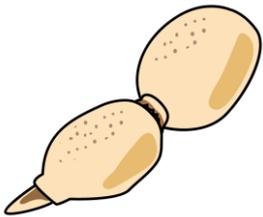
おいしい材料が一度に手に入るような、都合の良いことが起こることをいいます。



貧乏人のアスパラガス

白ねぎに似たヨーロッパの野菜リキの別名。高価なアスパラガスの代わりに使えるうえ、安く手に入ることで、こう呼ばれています。

れんこん



れんこんを食材として使っているのは、日本と中国くらいと言われています。れんこんは漢字で、はすの根と書きますが、本当は、地下にあるくきを食べています。

胃腸を回復させたり、かぜ予防になるねばり成分と、体の調子を整えるビタミンC、お腹の調子を整える食物せんいが豊富にふくまれています。

れんこんとはすのちがい

れんこんとはすは、同じ植物です。れんこんは、はすの地下のくきのこと、はすは花や葉、根など全体のことをいいます。

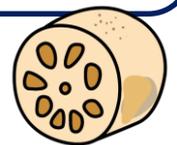
れんこんのあな

れんこんは、地下30cmあたりで育つので、地上から地下に空気を届けるためにあなが開いています。



はすの花

●●今月の地産地消●●



かみごおりちよう 上郡町	キャベツ、きゅうり、にんにく、しいたけ、しょうが みずな、チンゲン菜、白菜、小松菜、大根、玉ねぎ、白ねぎ 葉ねぎ、モロヘイヤ粉末
ひょうごけん 兵庫県	大麦、もやし、マッシュルーム、豚肉、とり肉、たまご 豆腐、厚揚げ、酒かす、手巻きのり、味付けのり、ひじき



毎日の給食を
Instagramで
紹介しています。

