

食育通信

令和6年 2月号

平北部学校給食共同調理場

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 <p>野菜 果物 いも類 きのこと類 海藻類 豆類</p>	発酵食品 <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。

イワシ <p>イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。</p>	大豆 <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>	恵方巻き <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>
そば <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>	こんにやく <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、こんにやく料理を食べる地域もあります。</p>	

今月の給食メニュー紹介

<材料 4人分>

豚ひき肉	140g
玉ねぎ	120g(1/2個)
ピーマン	24g(1個)
マッシュルーム缶	20g
サラダ油	6g(小さじ1)
ケチャップ	72g(大さじ4)
砂糖	6g(小さじ1)
洋がらし	少々
豆乳チーズ	7g
米粉	6g(小さじ2)

<作り方>

- 1 玉ねぎ、ピーマン、マッシュルームをみじん切りにする。
- 2 鍋に油を熱し、豚ひき肉を炒める。
- 3 2に玉ねぎを加え、透き通るまで炒める。
- 4 3に米粉を漉し器でふるいながら入れる。
- 5 4にマッシュルームと調味料Aをいれる。
- 6 5に豆乳チーズを入れて、仕上げる。

☆豆乳チーズをチーズに変えても美味しいです。

※調味料はお好みで調整してください。

スラッピージョー

スラッピージョーはパンにミートソースのような具をはさんで食べるサンドイッチの一種です。

アメリカの子どもたちの好きな食べ物の上位に上がる人気メニューです。