

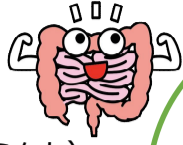


2月 給食だより



うるう年

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

<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

<p>食物繊維の多い食品</p> <p>野菜 果物 いも類 きのこ類 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>
--	---

がんばれ 受験生！

中学3年生は今月、高校入試がありますね。給食では、受験生応援として「ゲン担ぎ」メニューをとりいれました。食べ物から栄養をとり、努力してきた力を出されるよう、頑張ってください。



★とんかつ・・・勝負に勝つ！

豚肉は、ビタミンB1が豊富に含まれています。脳のエネルギーとなるのは糖質ですが、ビタミンB1はその糖質をエネルギーにかえるために必要な栄養素です。豚肉を食べて、集中力を高めましょう。



★たぬき汁・・・他を抜く！

たぬき汁は精進料理の一種で、肉のかわりにこんにゃくを使った汁物です。こんにゃくは、食物繊維を豊富に含んでいます。食物繊維には、血糖値の急激な上昇を抑える働きがあるので、脳のエネルギー源の安定的な供給に役立ちます。

★いよかん・・・いい予感！

いよかんは、ビタミン類が豊富で風邪の予防、免疫効果、疲労回復効果があります。香りにはリラックス効果があるといわれ、今の時期にはピッタリの果物です。



季節のおたより



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>	

世界の料理の日 カナダ 2月27日（火）



「サーモン」

今月の世界の料理はカナダです。今回は「サーモンフライ」と「メープルジャム」を給食にとりいれました。

カナダは北アメリカ大陸の北部にあり、世界最大のサーモンの生産・輸出をしている国です。スモークサーモンが有名ですが、給食では「サーモンフライ」にしました。

また、カナダといえば「メープル（かえで）」も有名ですね。メープルシロップの生産も盛んで、メープルの葉は国旗にも描かれるなど国のシンボルになっています。カナダの料理を味わって食べましょう。

郷土料理の日 北海道 2月9日（金）



「どさんこ汁」



今月は北海道の郷土料理「どさんこ汁」です。

「どさんこ」は、北海道で生まれたものという意味があります。北海道は広大な大地で、さまざまな野菜や果物・豆などを栽培しており、酪農も盛んな地域です。どさんこ汁は、これらの野菜やバターを使った汁物です。たくさんの具材を使っているので食べごたえがあり、味噌とバターも入っているのでふわっと香る風味が食欲をそそります。

北海道の郷土料理をおいしくいただきましょう。