

2月 食育だより

令和5年度 2月号
調布市立富士見台小学校
校長 小俣 弘子
栄養士 山本 美杏

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、この便の状態では、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。	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。
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。	

今月の献立紹介

2日（金）「節分（3日）」



節分には豆まきをしますが、「豆（大豆）」には古くから特別な力があると思われてきました。「豆」が「魔滅」（魔物が滅びる）に通じ、その魔物の目（魔目）をめがけて投げることで、鬼のような魔物がもたらす災難や病気を寄せ付けないともいわれます。大豆は「畑の肉」といわれるほど良質なたんぱく質を含み、ビタミンB群やカルシウム、鉄など多くの栄養素が詰まった食べ物です。給食でも福豆を提供します。

14日（水）「バレンタイン」

「バレンタインデー」は海外の風習で、キリスト教のヴァレンティヌス司祭からこの名前がつけられました。日本では「バレンタインデー」にチョコレートを贈り合う風習がありますが、海外では恋人や友人、家族に贈り物をする日と知られているので、チョコレートだけでなくメッセージカードや花束、お菓子など様々なものを贈ります。給食では、ココアを使ったバレンタインケーキを作ります。



27日（火）「フックメニュー」



『ハリー・ポッターと賢者の石』より、魔法界のお菓子「百味ビーンズ」をイメージした「百味風ビーンズ」を作ります。
著者：J.K.ローリング
訳者：松岡 佑子

☆6年生の人気メニュー☆

今年度の給食も残り2ヶ月となりました。2月と3月の給食は、卒業する6年生にアンケートをとり、人気だったメニューを多く取り入れています。献立表の「♡」マークが6年生のリクエスト献立です。

第1位 フルーツポンチ



1番人気のメニューは「フルーツポンチ」でした！今月は、調布市で育った「いちご」を使ったフルーツポンチを提供します。

第2位 2色揚げパン



第3位 青のり大豆



第4位 生パスタの豚肉ラゲースソース



その他

イカステーキ、抹茶ケーキ、わらびもち、みそラーメン、タコライス、バリバリサラダ、焼肉サラダ、木島平村ごはん、アセロラゼリーなど…

