

2月 パクパクだよ!

令和5年度
第6号

《しらおい食育防災センター》

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、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よう。

ふるさと給食について その2

食材の味から、ふるさとを知ること、児童生徒の食育を推進することを目的に、地場産物を活用した学校給食を今年度は12月と1月にも提供しました。

〈令和5年12月5日提供〉ほっきカレー

いぶり中央漁業協同組合虎杖浜ほっき部会さんより「ほっき貝」を寄贈していただきました。



ほっきカレー・海藻サラダ・減塩和風ドレッシング・牛乳

〈令和6年1月30日提供〉焼きたらこ

虎杖浜の竹丸渋谷水産さんより「焼きたらこ」を寄贈していただきました。



〈昨年度提供〉ごはん・さつま汁・肉団子野菜あん・焼きたらこ・牛乳

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。

給食から、どんなことを学びましたか?

給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか?

今年度の給食もあと2カ月で終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



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て、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て鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄關に飾り、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>こんにやく</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、こんにやく料理を食べる地域もあります。</p>	