

食育だより2月号

北栄町学校給食センター



ねん こう ふく ねが せつ ぶん きょう じ
1年の幸福を願う「節分」の行事



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 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
--	--------------------------------------

腸の健康に役立つ食材を使った

給食レシピ

紹介

大豆とさつまいもの甘辛揚げ

<材料> 4人分

さつまいも	200g
ごぼう	50g
にんじん	50g
揚げ油	適量
いり大豆	20g
●砂糖	大さじ1
●しょうゆ	小さじ2
●みりん	小さじ1

<作り方>

- さつまいもは1cm幅のいちょう切り、ごぼうはななめ薄切り、にんじんは薄いいちょう切りにし、180℃の油で揚げる。
 - の調味料を合わせてフライパンに入れて加熱し、少し煮詰める。①の野菜といり大豆を入れてからめる。
- ※豆まきで使ういり大豆を使ってできる料理です。
野菜と豆と一緒においしく食べられます。

2月3日 節分



立春の前日にあたる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒラギワシ(ヤイカガシ)を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす「鬼(邪気)」を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭ににぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために、行っていた風習が始まりとされています。(※諸説あります)

節分にまつわる食べ物

よくかんで食べよう！

福豆

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数だけ食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

2月2日(月)は節分献立

- ・ごはん ・牛乳
- ・いわしの梅みそ煮
- ・ふのすまし汁
- ・大豆とさつまいもの甘辛揚げ

ほくえい

きゅうしよく

ハピネス給食



ハピネス給食とは、北栄町の特産物を活用し、地産地消の大切さや地元への理解をより深めるとともに、児童生徒のみなさんに喜んでもらうことを目的とした北栄町の取組です。

2月6日(金)は、ドリーム農場のいちご！



※デザートイメージイラスト

北栄町では10年前から「いちごの産地化」に取り組んでいます。そのために設立された『北栄ドリーム農場』では、「紅ほっぺ」や「とっておき」という品種を栽培されています。6日は給食センターで、いちごをたっぷり乗せたスペシャルデザートを作ります。あじわって食べてみてくださいね♪

★北栄町のホームページに給食の写真を毎日掲載しています。是非ご覧ください。

<http://www.e-hokuei.net/5150.htm>

