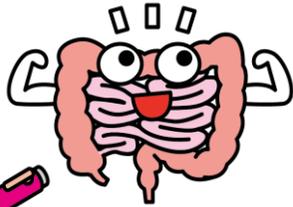
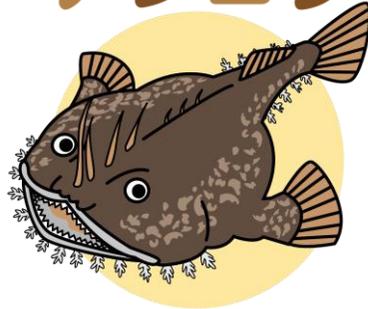


2月給食だより



いま しゅん
今が旬!

アンコウ

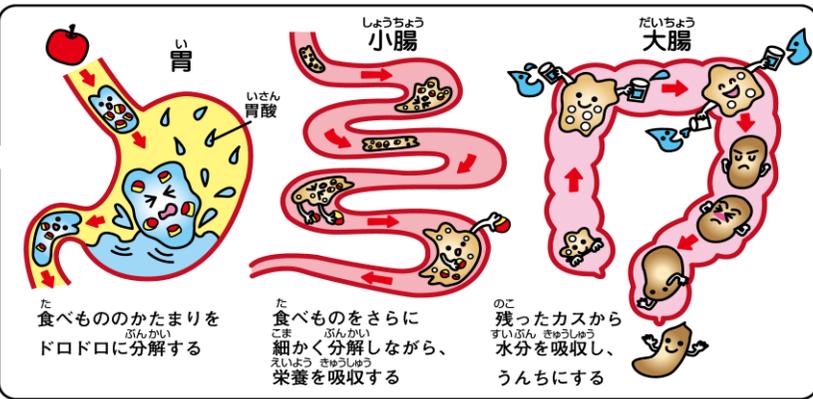
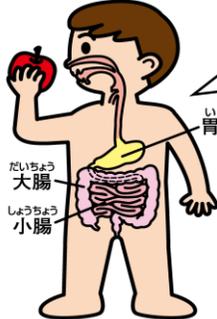


平たく大きな頭、口には鋭い歯を持つ、見た目が特徴的な魚です。水分が多く身がブヨブヨな上に、うろこがなくヌルヌルとしているため、まな板の上でさばくのは難しく、「吊るし切り」という独特な方法でさばかれます。アンコウは捨てる所がないといわれるように、骨と顔の一部を除いて全て食べることができます。「皮・肝臓(きも)・卵巣(ぬの)・胃(水袋)・えら・ひれ・身」の7つの部位を「アンコウの七つ道具」と呼び、それぞれ異なる食感や味わいが楽しめます。身はプリプリとした食感で見た目からは想像できない上品な味わいです。「アンキモ」と呼ばれる肝臓は、濃厚な味わいから「海のフォアグラ」ともいわれ、ビタミンA、ビタミンD、必須脂肪酸のDHAやEPAを豊富に含む栄養価の高い部位です。

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、残りが便(うんち)となって排泄されます。じつはこの便の状態が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るので、便の状態が悪い人は食生活を見直してみましよう。

消化のしくみ



茨城県の郷土料理「あんこう鍋」は、アンコウの七つ道具を一度に味わうことができます。

あんこう鍋

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よう!

<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よう!

<p>食物繊維の多い食品</p> <p>野菜 果物 いも類 きのご類 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。

冬の牛乳は味が濃い!?

給食で毎日提供している牛乳、日によって味が違うと感じたことはありませんか? 牛乳は生きている牛から生産されるので、牛の品種や育て方、えさの違いなどにより風味が変わります。また、牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多くとるため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になり、秋から春先にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な味の牛乳になります。

寒くなると給食では牛乳の残りが多くなりがちですが、冬ならではの牛乳の味をぜひ確かめてみてください(乳糖不耐症など、体調の理由で牛乳を飲んでいない方は無理をしないでください)。

夏...乳脂肪分が少ない さっぱりとした味

秋から春先...乳脂肪分が多い濃厚な味