

# 2月 給食だより

## 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！

<p><b>食事は朝・昼・夕</b> と規則正しくとる</p>	<p><b>よく体を動かす</b></p>	<p><b>水分を十分にとる</b></p>	<p><b>便意を我慢しない</b></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><b>食物繊維の多い食品</b></p> <p>野菜 果物 いも類 きのこと類 海藻類 豆類</p>	<p><b>発酵食品</b></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。

**節分** と **行事食**

節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日ですが、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><b>伊ワシ</b></p> <p>伊ワシを焼くにおいで鬼を追い払います。伊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><b>大豆</b></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1年の幸福を願います。</p>	<p><b>恵方巻き</b></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＝今年東北東）を向いて食べるといわれています。関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。</p>
<p><b>そば</b></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><b>こんにやく</b></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>	

# 令和6年2月予定献立表

都立江戸川高等学校 定時制課程

給食時間 行事	日	曜	主食	主菜	副菜・汁物・デザート	変更 締切	
6:15~6:35	1	木	ごはん	すき焼き風煮	和風きのこサラダ・野菜椀・抹茶ティラミス	1/19 (金)	
6:15~6:35	2	金	麦ごはん	豆入りハンバーグ	こんにゃくサラダ・みそ汁・節分プリン 		
6:15~6:35	5	月	ビビンバ		野菜チヂミ・わかめスープ・くだもの	1/24 (水)	
6:15~6:35	6	火	チキンライス		コーンサラダ・チキンポトフ・ドーナツ		
6:15~6:35	7	水	ごはん	ぶりの照り焼き	磯辺和え・すまし汁・カルピスゼリー		
6:15~6:35	8	木	マーボー麺		中華風ツナポテト・中華コーンスープ・くだもの		
6:15~6:35	9	金	油揚げの卵とじ丼		青菜と油揚げの和え物・みそ汁・みたらし団子 		
	12	月	*振替休日(建国記念日)*				
6:15~6:35	13	火	ツナポテトトースト		コールスロー・ポークシチュー・くだもの	2/2 (金)	
6:15~6:35	14	水	きのこことハムのバターピラフ		シーザーサラダ・トマトスープ・チョコケーキ 		
6:15~6:35	15	木	ごはん	スープカレー	のりマヨサラダ・ほうじ茶プリン 		
6:15~6:35	16	金	ごはん	アジフライ	糸寒天のごま和え・みそ汁・オレンジ寒天		
5:30~5:55 予餞会	19	月	ゆかり ごはん	鶏のから揚げ	海藻サラダ・みそ汁・くだもの・ジョア		
	20	火	*自宅学習*				
	21	水	*入学者選抜*				
	22	木	*休業日*				
	23	金	*天皇誕生日*				
6:15~6:35	26	月	キーマカレーライス		レモン和え・きのこスープ・ナタデココヨーグルト	2/16 (金)	
6:15~6:35	27	火	ごはん	魚のタルタルかけ	シーフードサラダ・かきたま汁・グレフルゼリー		
6:15~6:35	28	水	タコライス		人参しりしり・カレースープ・くだもの 		
	29	木	*オンライン学習デー*				

※牛乳は毎日つきます。

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

<2月分の給食予約> 2月分の給食は1月19日(金)までに予約しましょう。