

2月 給食だより

令和7年2月
葛飾商業・本所工科高校グループ

暦の上では春を迎えましたが、まだまだ寒い日が続きます。かぜや感染症にかからないよう、食事や睡眠などの生活リズムを整えるとともに、日ごろから手洗い・うがいを心がけていきましょう。

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、残りが便となって排出されますが、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られ、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深く関わります。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！



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！



今月の行事食

○3日 節分献立

節分には、豆をまいて鬼（病気や災難を引き起こすもの）をはらい1年の健康や無事を願います。豆まきには、炒り大豆を使うことが多いですが、地域によって、落花生（らっかせい）をまくところもあります。また、節分豆を年齢の数よりひとつ多く食べる風習がありますが、これは1年の厄（やく）を払う願いが込められています。

節分の日の給食（2月3日）は、いわし、大豆など、節分に関係している食材を使って作ります。

○17日 郷土料理紹介 ～秋田県～

★ご飯（秋田県産あきたこまち）…あきたこまちは、コシヒカリと比べるとややあっさりした味わいで、粘りは少いのが特徴の銘柄です。普段のご飯と違うか、食べ比べてみてください。

★いぶりがっこサラダ…「いぶりがっこ」は大根を燻製・乾燥させて作る秋田県生まれの漬物です。

★きりたんぽ汁…ご飯をすりつぶし、棒に巻きつけて焼いたものを「たんぽ」と呼びます。たんぽや、比内地鶏、野菜、茸などを煮込んだ「きりたんぽ鍋」は、秋田県を代表する郷土料理です。