

# 給食だより 2月

暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。寒さに負けないように、そして健康に過ごすためにも、規則正しい生活をして、3食しっかり食べましょう。



## 節分と行事食 2月3日は節分

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、大みそかのような位置づけで、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。

|              |  |  |
|--------------|--|--|
| <b>イワシ</b>   | イワシを約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さして玄関に飾り、厄除けに使います。                    |  |
| <b>大豆</b>    | 煎った大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。一般的に満年齢+1粒食べます。               |  |
| <b>そば</b>    | 年越しそばと同じように「節分そば」として、新年への願いを込めてそばを食べる風習が地域によってあります。                  |  |
| <b>こんにゃく</b> | 体の中にたまつた砂(不要な物)を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。心身を清めます。              |  |
| <b>恵方巻き</b>  | 太巻きを切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方=今年は南南東)を向いて食べるというので、関西地方の一部の地域の風習が全国に広まりました。 |  |

都立農産・南葛飾高等学校グループ

## 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、この便の状態で、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・夕を規則正しく摂る

☆よく体を動かす

☆水分を十分に摂る

☆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摂りましょう！



☆食物繊維の多い食品



野菜類

果物類

いも類

きのこ類

海藻類

豆類

☆発酵食品



ヨーグルト



乳酸菌飲料



納豆



漬物