

# 福 2月給食たより

令和6年2月 天草学校給食センター 文責 梶山

## あなたの「腸」は健康ですか？

口からとりこんだ食べ物は、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。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作られ、腸内環境が乱れると、カチカチの黒っぽい便になったり、下痢を起こしたりしてしまいます。腸内環境は全身の健康にも深くかかわります。便の状態が悪い人は、食生活を見直してみましよう！

### 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・夕と規則正しくとる</b></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>
--	---

## 2月3日は節分です！



豆まきに加え、豆料理を食べ、体の中から鬼を追い払い、病気に負けない体をつくりましよう。

## 「豆」をもっと好きになろう！



豆は、苦手な人が多い食品の一つですが、日ごろの食生活で不足しがちな栄養成分を豊富に含んでおり、生活習慣病の予防や、健康な体づくりに役立ちます。また、日本では、お米とともに古くから大切に食べられてきた食品でもあります。豆をもっと好きになってもらえるよう、豆の魅力をお伝えしたいと思います。

### 種類が豊富！



豆とは、マメ科の植物の種子のことで、世界で食用とされている豆は約70~80種類に上ります。日本では主に、大豆、小豆、ささげ、いんげん豆、えんどう、そら豆、べにばないんげん、ひよこ豆、レンズ豆などが食べられています。乾燥させることで長く保存できるのが魅力です。また、形を変えて利用されています。

### 日本で食べられている豆



### 野菜として食べる豆

<p><b>完熟前の若い実を食べる</b></p> <p>えだまめ 枝豆 だいず (大豆) グリンピース (えんどう) そら豆</p>	<p><b>若いさやを食べる</b></p> <p>さやいんげん (いんげん豆) さやえんどう (えんどう)</p>	<p><b>発芽した芽を食べる</b></p> <p>もやし (だいず りょうとう (大豆・緑豆など) とうみょう 豆苗 (えんどう))</p>
---	--	--

### 成長期にとりたい栄養がたっぷり！

豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。