



2月 給食だよ!



文責：牛深学校給食センター 鶴長

1年の幸福を願う「節分」の行事

2月3日 節分



立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシ（ヤイカガシ）を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼（邪氣）”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。

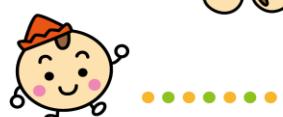
（※諸説あります）

節分にまつわる食べ物



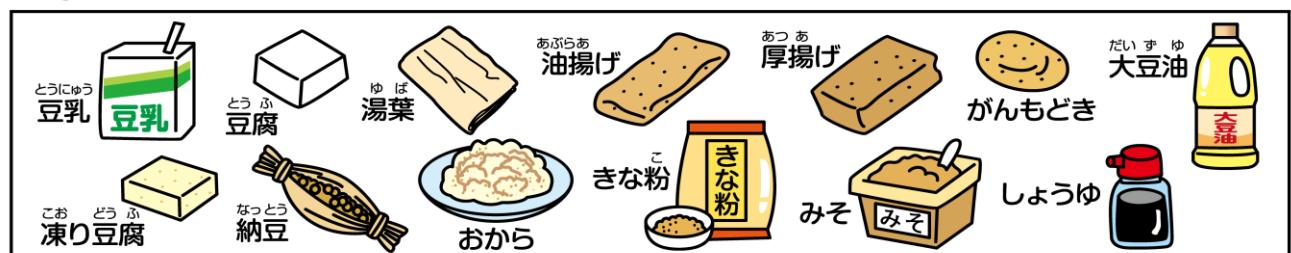
※いり大豆やナッツ類は、5歳以下の子どもでは窒息の危険性があるので食べさせないようにしてください。

大豆の“豆”知識



大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「蛋白肉」と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまに加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。

大豆からできるもの



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、力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



腸の健康に役立つ食べ物



給食を紹介します！

1月の給食に登場した中学生のアイディアメニュー

工夫を凝らした楽しく、美味しいメニューが登場しました♪

さつまいもの あまから 甘辛いため



とうふ 豆腐グラタン



さつまし 雑節からあげ

