

給食だより2月

令和7年2月1日
ひたちなか市立前渡小学校

2月の目標
健康な食生活について考えよう

私たちは、食べることによって体をつくり、活動するためのエネルギーを得ています。健康な体づくりのためには栄養バランスを考えて、いろいろな食品を食べることが大切です。食生活の乱れは様々な病気を引き起こす原因になります。バランスの良い食生活と適度な運動、規則正しい生活を心がけましょう。



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（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。



※便秘や下痢が続く場合は、医療機関を受診してください。

腸内環境を整えるには

食事は朝・昼・夕と規則正しくとる



よく体を動かす



水分を十分にとる



便意を我慢しない



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

食物繊維の多い食品



発酵食品



節分と行事食

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、大晦日のような位置付けて、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。



イワシ
イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イ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。

そば
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。

大豆
いった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。

こんにゃく
体の中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。

恵方巻き
太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方=今年には西南西)を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。

2月の給食について

★節分にちなんだ献立を取り入れています。

- いわしのかば焼き
- 福豆

★受験生応援献立を取り入れています(ゲン担ぎの料理)

- ソースかつ

★バレンタインデーにちなんだ献立を取り入れています。

- 米粉のガトーショコラ

れんこん金平 きんぴら

＜1人当たり＞
エネルギー 68kcal
食塩相当量 0.3g

美味しく減塩が
美味しいおレシピ

【材料】(4人分)

- 豚こま肉 40g
- れんこん 100g
- 人参 40g
- つきこんにゃく 40g
- むき枝豆 20g
- ごま油 小さじ1
- 砂糖 大さじ1/2
- しょうゆ 大さじ1/2
- みりん 小さじ1/2
- 白いりごま 大さじ1/2
- 一味唐辛子 少々

＜作り方＞

- れんこん、人参をいちょう切りにする。(れんこんは切った後、水にさらしておく。) 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- 鍋にごま油を熱し、豚肉をさっと炒める。さらに水を切ったれんこん、人参、こんにゃくを加え炒める。
- 彩りに枝豆とAの調味料を加えて炒め合わせる。
- 最後に白いりごま、一味唐辛子を入れて仕上げる。

★ ごま油の風味と唐辛子の辛み、さらに豚肉のうま味も加わることで少ない塩分でもおいしく感じられます。