

# 2月 きゅうしょくだより

令和6年 1月 31日  
江戸川区立鎌田小学校  
校長 石渡 靖  
栄養士 黒島 絵莉菜

節分を過ぎると立春、すなわち「寒明け」です。まだまだ寒い日が続きそうですが、暦の上では春を迎えようとしています。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体を作りましょう。さて、寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめにしていますか。冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心掛けるように指導していきます。



たの かいしょく  
楽しい会食にしよう

今月の給食目標は「楽しい会食にしよう」です。食事の時は、誰もが気持ちよく、楽しくすごしたいものです。食事にふさわしい雰囲気作りや心配りをして、楽しい気持ちで給食を食べましょう。また、給食委員会がお昼の放送で今日の給食についてお話をしてくれています。食材の栄養や食べ物の名前の由来など、よく聞いて話題作りにしてみましょう。



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。

**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。

**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。

**こんにやく**  
体の中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにや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=今年は東北東)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。

## 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

<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 きのご類 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月の給食

2日 節分献立 大豆を使った五目ごはんの献立です。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。

9日 みんなの給食 SDGsへの関心を高める献立です。SDGsの考えから、児童全員が同じように食べられる献立を提供します。

\*6年家庭科「給食の献立を考えよう」

- 1日 6年3組 児童献立  
ごはん、いかとじゃがいものチリソース、小松菜とわかめのサラダ、たまごスープ
- 13日 6年2組 児童献立  
ごはん、たらさざれやき、小松菜とキャベツのごまあえ、たまねぎのみそしる
- 21日 6年1組 児童献立  
ハンバーガー、れんこんサラダ、コーンスープ、いちご