

# 2月給食だより

江戸川区立  
南葛西第二中学校

## ● 今月の給食目標

### 食事と健康について考えよう

### 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。

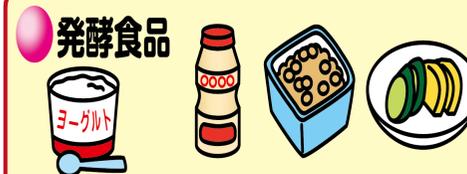
#### 腸内環境を整えるには

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

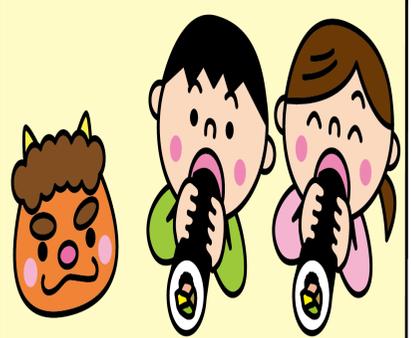
便秘の人は意識してとりましょう！

<p><b>食物繊維の多い食品</b></p>  <p>野菜 果物 いも類 きのこと類 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>
---	--

## ● 節分の由来



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。

<p><b>イワシ</b> </p> <p>イワシを焼く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差して玄関に飾り、厄除けに使います。</p>	<p><b>大豆</b> </p> <p>炒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。</p>	<p><b>恵方巻き</b> </p> <p>太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角（恵方）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。</p>
<p><b>そば</b> </p> <p>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。</p>	<p><b>こんにゃく</b> </p> <p>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。</p>	

## ● 食材を知ろう

### 大豆

お米とともに古くから栽培されていた穀物の一つ。そのまま料理に使うだけでなく、さまざまな食品や調味料に加工され、昔から日本人にとって重要な食べ物です。動物の肉と同じように脂質やたんぱく質といった栄養素を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれ、海外では主に油脂の原料として利用されます。

野菜の「枝豆」や「もやし」も大豆からできています。

