

# 給食だより 2月

令和 7 年 2 月

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、この便の状態で、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。



※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

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



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。



イワシ



イワシを焼くついで鬼を追い払いします。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。



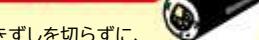
大豆



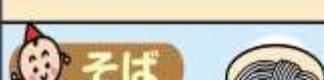
いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。



恵方巻き



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



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。



こんにゃく



体の中にたまつた砂（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。



大豆のヒミツ



大豆のヒミツ



大豆のヒミツ



大豆のヒミツ

### 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

美味しい減塩  
美味しいレシピ

きんぴら  
れんこん金平

【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Ⓐ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。