

食育だより

川口市立十二月田小学校
令和6年2月

★毎月19日は食育の日★



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、厄除けを使います。	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年の幸運を願います。	えぼうま 恵方巻き 太巻きを切らずに、その年の縁起の良い年角(恵方巻)を向いて食べると、今年は東北東(恵)を向いて食べるというので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。
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。	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。	

節分こんだて

2月1日(木)は節分献立です

ごはん、牛乳、なめこ汁、いわしのみぞれ煮、キャベツのおかか煮、福豆
豆まきに加え、豆料理を食べて体の中から鬼を追い払い、病気に負けない体を作りましょう。

豆類には成長期にといたい栄養がたっぷり！

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、「瘤の肉」とも呼ばれます。カルシウムなど成長期に欠かせない栄養素も含んでいます。積極的に摂りましょう。



ご家庭で給食メニューを作ってみませんか？

2月の郷土料理は「栃木県」です。栃木県佐野市では、佐野ラーメン・いもフライに続くご当地グルメとして「黒から揚げ」があります。「ソース」で味付けをしていることが特徴です。ブルドックソース鳩ヶ谷工場から贈られた「ウスターソース」を使って、給食のメニューをご家庭でも作ってみてはいかがでしょう。

♪ 黒からあげ ♪



【材料 4人分】

- ・鶏もも (25g) … 2コ
- ・しょうが … 1かけ
- ・にんにく … 1かけ
- ・こしょう … 少々
- ・ウスターソース … 小さじ4杯
- ・片栗粉 … 適量
- ・揚げ油

【作り方】

1. しょうが、にんにくをみじん切り又はすりおろす。
2. 鶏もも肉を食べやすい大きさに切る。
3. 下味の調味料に鶏肉を漬け、揉みこむ。
4. 揚げ油を用意し、鶏肉に片栗粉をつけて揚げる。

※学校給食の分量です。調味料等ご家庭で調整をお願いします。

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。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

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
-----------------------------	--------------------	---------------------	---------------------

腸の健康に役立つ食べ物

食物繊維の多い食品 	発酵食品
----------------------	-----------------

