



# 2月 給食だより

令和6年1月31日

弟子屈町学校給食センター  
弟子屈町美里1-3-2  
TEL・FAX482-3204

## 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よう。

### 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よう！

|                                |                       |                        |                        |
|--------------------------------|-----------------------|------------------------|------------------------|
| <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よう！

|                         |                    |
|-------------------------|--------------------|
| <p><b>食物繊維の多い食品</b></p> | <p><b>発酵食品</b></p> |
|-------------------------|--------------------|

※下痢が続く場合は、医療機関を受診してください。



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。</p> | <p><b>大豆</b></p> <p>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。</p>               | <p><b>恵方巻き</b></p> <p>太巻きすしを切らずに、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。</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>こんにやく</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、こんにやく料理を食べる地域もあります。</p> |  |