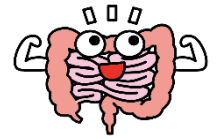


小学生のみなさんは  
おうちの人と  
よみましょう。

暖冬とはいいますが、朝晩だけではなく日中も気温が上がらない日が続いています。春はまだ先のように感じますが、今週末には立春を迎え、暦の上では「春」になります。前日の節分では豆や鰯などを食べて、福を呼び込みましょう。皆さんが笑顔で健康に過ごせますように。



## 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、バナナ状の黄色が買った便が作られ、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

<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

<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>
---	---

## 節分と行事食

節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在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。給食では、2日に鰯の蒲焼きご飯と節分福豆が出る予定です。

<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。</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>	

## 今月の郷土料理 ～石川県～ 「めった汁（さつまいもの豚汁）」

「めった汁」とは、さつまいもや大根、人参といった根菜類を使った豚汁のことをいいます。豚汁は、じゃがいもを使うことが多いかもしれませんが、さつまいもを使うのが特徴です。石川県の家庭で食べられている料理です。「めった汁」の名前の由来は、「やたらめったら具を入れる」「やたらめったら具を切る」など、いろいろな説があるそうです。具たくさんなのは、農家さんがたくさんとれた野菜を消費するために始めたとも言われています。さつまいもは、石川県の「加賀野菜」の1つでもあります。千葉県でもたくさんさつまいもはとれますが、石川県のさつまいも古くから作られています。石川県はまだまだ地震の影響で復興にも時間がかかっています。食べて興味を持ち、自分にできることを考えてみてはいかがでしょうか。他の都道府県の郷土料理も毎月給食に登場しています。ぜひ自分でも調べてみてくださいね。



～参考文献 農林水産省 うちの郷土料理～

### ☆めった汁と同じ日にできる野菜のおかずのレシピを紹介します。☆

#### 野菜のごま昆布和え

時間30分

#### 材 料 (6人分)

キャベツ…1/4個 太千切り  
にんじん…1/4本 千切り  
もやし…1袋(200g程度)  
ツナ…1缶(袋) 50g～70g度

#### (ドレッシング)

ごま油…大さじ1 しょうゆ…大さじ1強  
酢…大さじ1 砂糖…小さじ1  
塩昆布…10g程度  
しょうが…小さじ1 すりおろし(あれば)  
白ごま…大1～2



#### 作 り 方

- 1 野菜は切って茹でる。水気を切り冷ます。 \*冬は温かいままで食べてもおいしいですよ。
- 2 ドレッシングは油とごま以外を合わせておく。
- 3 冷ました1にツナと塩昆布を混ぜる。
- 4 3にごま・油とドレッシングを少しずつ加えて仕上げる。皿に盛りつけて出来上がり。

\*給食では、もやしではなく小松菜を使用しています。ご家庭にある野菜を使用してください。

\*ごまは、すりごまを少し混ぜることで水分を吸ってくれます。

\*塩昆布の塩分により、ドレッシングは加減してください。だし昆布のだしがらや細切り昆布などでもできます。



受験をする中学生や部活動や習い事などの試合がある人が、当日に十分な力を発揮するためには、栄養バランスの良い食事と適度な運動、十分な睡眠・休養をとり、体の抵抗力を高めることはとても大切です。また、手洗いやうがいをして、感染症の原因となるウイルスなどが体内に入るのを防ぐといいですね。今月の給食では、縁起の良い食べ物を入れました。早寝・早起き・朝ごはんとともに、給食からも栄養をとって元気に試験や試合当日を迎えてください。自分のベストを尽くせますように！応援しています！

### Do your best !



19日：チキン味噌カツ…試合や試験に勝ちますように！ のっぺい汁…日本一富士山模様のなると縁起良く！

26日：れんこんのおかか煮…先が見通せますように 28日：いよかん…い～予感がします