



# 2月 食育だより



上尾市立尾山台小学校  
令和6年1月31日発行

まだまだ寒い日が続きますが、木々のつぼみは日に日に膨らみ、暦ではまもなく立春を迎えようとしています。食材は春が旬のものがだんだんと出回り始めます。とくに旬の野菜や果物は、一番良い生育条件が整った環境で育てられ、最も成熟している時期のため、本来のおいしさが引き出され、栄養価も高くなります。また、多く出回るため比較的安価で手に入るのので積極的に取り入れ、食事からも季節を感じとりたいものです。

## 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

<b>食事は朝・昼・夕と規則正しくとる</b> 	<b>よく体を動かす</b> 	<b>水分を十分にとる</b> 	<b>便意を我慢しない</b> 
-----------------------------	--------------------	---------------------	---------------------

### 腸の健康に役立つ食べ物

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

## せつぶん 節分 こんだて

今年の節分は2月3日です。いわしは焼く匂いで鬼を追い払ったり、いわしの頭をヒイラギの枝にさして玄関に飾り厄除けに使います。給食では2月2日の献立が『いわしフライ』です。いわしを食べて無病息災を願いましょう。



## こんげつ えいよう だいず 今月の栄養 大豆

大豆は、体を作るたんぱく質をたくさん含んでいることから、『畑の肉』とも言われています。また、エネルギーのもとになる炭水化物や脂質、さらにビタミンB1、ビタミンE、カルシウム、鉄なども含んだ栄養価の高い食品です。

大豆からは、みそやししょうゆなどの調味料をはじめ、豆腐、納豆、きなこ、油などの多くの食品が作られています。大豆からつくられた食品を使わない日がないくらい日本人の食生活に欠かせないものとなっています。



2月16日（金）

### 『リクエスト献立①』

6年生が家庭科の授業で学習した『1日分の献立を考えよう』を生かして、給食1日分の献立を2回分作成しました。

1回目の16日は『ココア揚げパン、乳酸菌飲料、クリームシチュー、こんにやくサラダ』です。いずれも人気の献立です。どうぞ、お楽しみに。

