

2月 給食だより

令和6年1月28日
港区立高陵中学校

節分と行事食

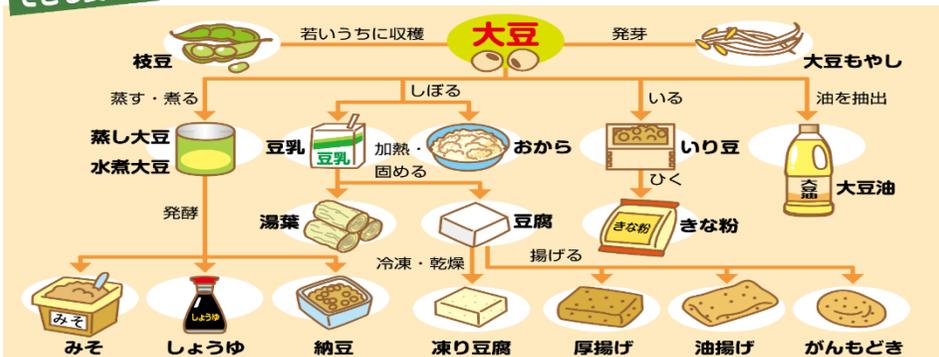
節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

<h3>イワシ</h3>  <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>	<h3>大豆</h3>  <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>	<h3>恵方巻き</h3>  <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>
<h3>そば</h3>  <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>	<h3>こんにゃく</h3>  <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>	

節分に欠かせない大豆について

大豆は、弥生時代から栽培されていた作物で、さまざまな食品や調味料に利用され、私たちの食生活に欠かすことのできない食べ物です。植物ですが、体をつくるもとになるたんぱく質を豊富に含み、「畑の肉」と呼ばれています。

畑の肉
大豆からできる食べ物



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

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!

<h3>食事は朝・昼・夕と規則正しくとる</h3> 	<h3>よく体を動かす</h3> 	<h3>水分を十分にとる</h3> 	<h3>便意を我慢しない</h3> 
---	--	---	---

腸の健康に役立つ食べ物

便秘の人は意識してとりましょう!

<h3>食物繊維の多い食品</h3>  <p>野菜 果物 いも類 きのこと類 海藻類 豆類</p>	<h3>発酵食品</h3>  <p>ヨーグルト 乳酸菌飲料 納豆 漬物</p>
--	--

※下痢が続く場合は、医療機関を受診してください。

商店街コラボメニュー! 令和6年2月13日



店名:ひごの屋 (青山表参道商店会加盟店)
コラボメニュー名:柔らかチキン南蛮・塩昆布の無限炒めキャベツ
ひごの屋さんのお肉は岩手県二戸郡から、お店の為に飼育された地鶏を使用しています。毎日直送されているので、鮮度の高い美味しい鶏料理が味わえます。お店では、こだわりの『焼き鳥』や、鶏本来のうまみを味わえる『骨付きチキンのうまみスープ』などが人気です。ぜひ、行ってみてください。