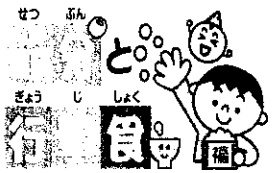
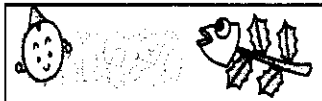
食育だより

川口市立朝日西小学校
令和６年２月

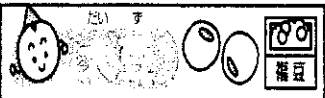
★毎月 19 日は食育の日★



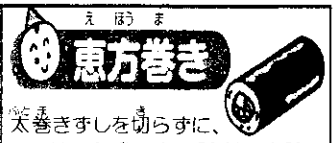
節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい１年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、１年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。



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。

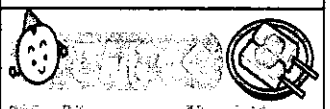


いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて１年の幸福を願います。

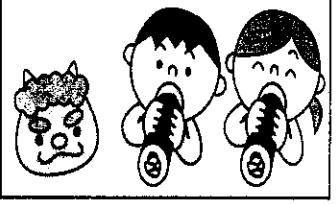


太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角（恵方＝今年は東北東）を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。

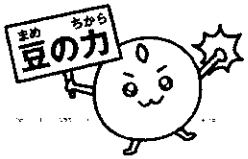
年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。



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。



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り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、「畑の肉」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
- 下味
  - 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

決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう！

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

便秘の人は意識してとりましょう！

食物繊維の多い食品

野菜　果物　いも類　きのこ類　海藻類　豆類

発酵食品

ヨーグルト　乳酸菌飲料　納豆　漬物