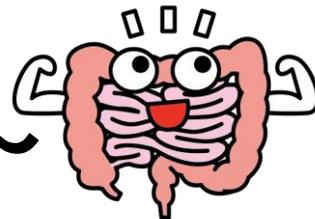




2月 食育だより

今月の給食テーマ

成長期の栄養 ～食事と健康～



あなたの「腸」は健康ですか？

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！

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

<p>食物繊維の多い食品</p> <p>野菜 果物 いも類 きのこと類 海藻類 豆類</p>	<p>発酵食品</p> <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。

節分と行事食

<p>イワシ</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>大豆</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>恵方巻き</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=今年が東北東)を向いて食べるといわれる。関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。</p>
<p>そば</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>こんにやく</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>	

作ってみませんか？

今月の献立から「ためき汁」



【材料 4人分】

- | | |
|------------|------------|
| ●人参 30g | ●酒 小さじ1弱 |
| ●大根 60g | ●薄口醤油 小さじ2 |
| ●じゃがいも 80g | ●濃口醤油 小さじ1 |
| ●油揚げ 12g | ●はなねぎ 10g |
| ●こんにやく 50g | ●しょうが 1g |
| ●さつま揚げ 50g | ●煮干し 3g |
| ●えのき 20g | |

【作り方】

- 鍋に水、煮干しを入れ、時間をかけてだしをとる。
- 野菜をいちよう切り、具材を食べやすい大きき、ねぎを小口切りにする。
- 事前に、こんにやくをポイルしてあくをとっておく。
- 固いものから順に鍋に入れて加熱する。
- 調味料を入れて調味後、最後にねぎとしょうがを入れて出来上がり！

ためき汁は、昔はためき肉を使っていましたが、今は精進料理として、こんにやくを使います。