

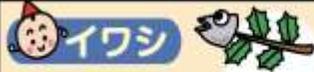
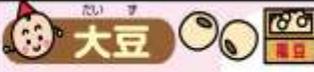
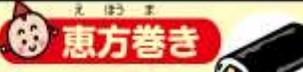
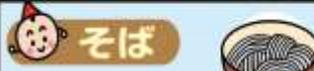
2月 給食だより

2024年1月31日
町田市立高ヶ坂小学校
校長 岩崎 直美
栄養教諭

暦の上では春を迎える季節ですが、まだまだ寒さが続きます。感染症対策には、うがい・手洗いの他、しっかりとバランスの良い食事をとること、十分な睡眠時間を確保することが大切です。夜更かしなどしないで、規則正しい生活を送りましょう。

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=今年東北東）を向いて食べるといわれるもので、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>	

1月の給食で使用した主な生鮮食品等の産地

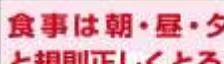
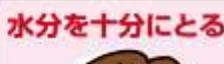
品目	産地	品目	産地	品目	産地	
かぶ	新潟	小松菜	町田市	肉	くじら	北西太平洋
にんじん	千葉	白菜	町田市		ぶり	長崎
もやし	茨城	キャベツ	町田市		ししゃも	ノルウェー
長ねぎ	茨城	チンゲン菜	町田市	魚介	ほっけ	アラスカ
玉ねぎ	北海道	えのきたけ	長野		いか	ペルー
ぎゅうり	宮崎	しめじ	長野		ほたて	北海道
れんこん	茨城	マッシュルーム	千葉		鮭	チリ
にら	栃木	ぼんかん	愛媛	米	精白米	新潟
セロリ	静岡	りんご	青森		もち米	山形
しょうが	高知	はれひめ	愛媛	牛乳	牛乳	北海道・岩手 神奈川・千葉 茨城・岡山
にんにく	青森	卵	鶏卵			
じゃがいも	長崎	肉	鶏肉			
だいこん	町田市		豚肉			

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ょう。

腸内環境を整えるには

 <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>便秘を我慢しない</p>
---	--	---	---

腸の健康に役立つ食べ物

 <p>食物繊維の多い食品</p> <p>野菜 果物 いも類 きのご類 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>
---	--

「J1開幕！がんばれゼルビア！FC町田ゼルビア応援献立給食」(2月6日(火)提供)

町田市がホームタウンであるFC町田ゼルビアがJ1に昇格したことにちなみ、応援献立を給食で提供します。FC町田ゼルビアの栄養管理アドバイザーにご協力いただいた、スポーツ選手に必要な栄養素を効果的に摂取できるように考えたゼルビアの選手にも人気のメニューです。

レシピ紹介

【多度豆（4人分）】

- 大豆 40g
- 揚げ油 適量
- しょうゆ 小さじ2/3
- 上白糖 大さじ1と1/3
- 水 小さじ1弱

- ①大豆を水戻しする。
- ②砂糖、しょうゆ、水を合わせて加熱し、たれを作る。
- ③きな粉を乾煎りする。
- ④大豆を油で素揚げし、たれと絡める。

