



食育通信

令和 6年 2月

河南町立学校給食センター



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

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！

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

※下痢が続く場合は、医療機関を受診してください。

節分

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。

2月1日(木)

節分 こんだて

今年の節分は2月3日(土)です。

2日(金)はパン献立の日ですので、河南町では前々日の1日(木)に節分献立を実施します。



かぶのみそ汁・いわしの竜田揚げ・菜飯・福豆・牛乳

～かぶのみそ汁～

収穫したかぶらを節分のころまで軒下にさげておくと、

小さくしわだらけになります。

干しかぶらのように、しわがよるまで長生きしたい、

また汁に入ってしわがのびたかぶらのように若がえりたい

という願いをこめて、河内地方では食べられてきました。

いわしは、尾の近くの骨は太く、かたいからよくかんでね。気をつけようね！



たいちょうかんり きほん
体調管理 基本の **き**



あさひるゆう しよく きそくただ た
その1 朝昼夕 3食、規則正しく食べる

にち じかん ね
その2 1日 8~9時間は寝る

きたくご しよくじ まえ あと かなら せつ つか てあら
その3 帰宅後、食事の前、トイレの後は必ず石けんを使って手洗いをする

やす じかん ほうかご からだ うご あそ
その4 休み時間や放課後に体を動かして遊ぶ

へや かんき
その5 こまめに部屋の換気をする



2月



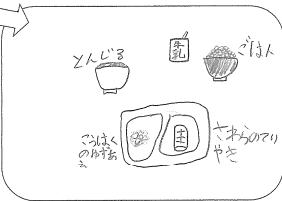
ぼしゅうこんだて
募集献立

こんげつ さくらしょうがっこう
今日は、かなん桜小学校の
とも かんが
お友だちが考えてくれました。

・主食・主菜・副菜はありますか？
・栄養のバランスはとれていますか？
・費用はだいじょうぶ？

主食 ごはん
主菜 とんじろ、さくらのおりやき
副菜 ほうろくの肉、ずい
牛乳

もりつけの絵をかきましよう



栄養バランスを考えたメニューにしました。



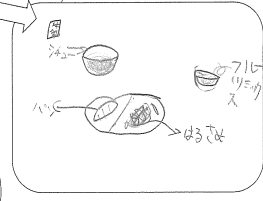
考えたメニューのPR(せんでん)をしてみよう

15日

・主食・主菜・副菜はありますか？
・栄養のバランスはとれていますか？
・費用はだいじょうぶ？

主食 シチュー(肉、じゃがいも、玉ねぎ)
副菜 フルーツ、ミルクス
(みかん、パイナップル、バナナ、ココロ)
はちまき(ほうろく、肉、ずい)
牛乳

もりつけの絵をかきましよう



お友だちの献立、おもしろいね！



考えたメニューのPR(せんでん)をしてみよう

20日



2月の献立より

“白菜のクリームシチュー”は給食の人気メニューです。

2月は河南町産の白菜を使います。他の季節の野菜でも作れます。ぜひおためしください。

- 材料 (4人分)
- 鶏肉 80g
 - 白菜 120g
 - たまご 120g
 - じゃがいも 80g
 - にんじん 40g
 - 牛乳 80g
 - チーズ 8g
 - 生クリーム 4g
 - 鶏ガラスープの素 適量
- (なければコンソメなど)

- 白ワイン 大さじ1/2
- 小麦粉 大さじ1 (ルウ用)
- バター 16g (ルウ用)
- 水 260g
- 淡口しょうゆ 小さじ1/2
- 塩 少々
- こしょう 少々
- サラダ油 適量

- 鶏肉、野菜は食べやすい大きさに切っておく。
- 鍋を熱してバターを溶かし、小麦粉を加えてなめらかに炒めルウを作っておく。
- 別の鍋に油を熱し、鶏肉を炒め、玉ねぎ・人参・じゃがいもを加えて炒める。
- 水と鶏がらスープ・白ワインを加えて、沸いたら白菜・ルウ・牛乳・チーズを加え、調味料を適量加える
- 生クリームを入れて、味を整え仕上げる。