

おいしんぼう2月号

令和7年2月
国富町立学校給食共同調理場



豆類は、苦手な人が多い食品の1つなのですが、日頃の食生活で不足しがちな栄養成分(たんぱく質やビタミン、カルシウム等)を豊富に含んでいるので、健康な体づくりに役立ちます。「豆まき」もあるこの2月、積極的に豆類を食べてみませんか？

今月のテーマ「腸内環境を整えるためには」

口から取り込んだ食べ物は、体の中で消化吸収されると、残りは便(うんち)となって排泄されます。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ますが、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るので、腸内環境を整えるためにも、生活リズムや食生活を見直しましょう。

【腸内環境を整える4つのポイント】

朝食後など、決まった時間にトイレに行く習慣を身につけましょう！

① 食事は、朝・昼・夕と規則正しくとる



② よく体を動かす

③ 水分を十分にとる

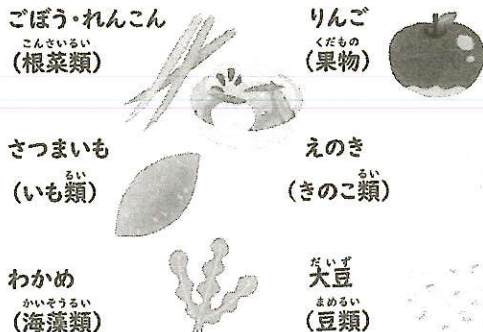
④ 便意をガマンしない



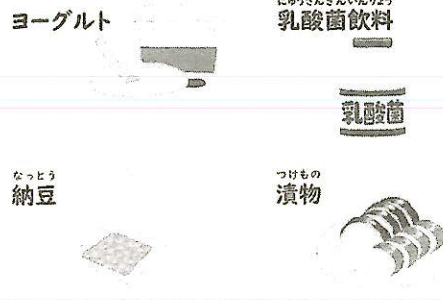
【腸の健康に役立つ食べ物】

便秘気味の方は意識してみるといいですね！

～食物繊維の多い食品～



～発酵食品～



※下痢が続く場合は、医療機関を受診してください。

出典：学校給食 2024年1月号(全国学校給食協会) いらすとや

本庄中学祭

～給食委員会の取り組み～

本庄中学校の給食委員会は、全校生徒が給食時間を安心・安全に過ごせるようにすることと、残食ゼロを目標に、さまざまな活動をしています。



コンテナ室での立ち当番中心に、爪や髪の毛のチェック、残食調査など、これからも楽しい給食時間をつくるために、委員会活動を一生懸命頑張ります！



全校給食委員長、副委員長を中心に、本庄中の給食時間がスムーズにいくように、毎日がんばってくれています。委員会の人たちだけでなく、全校生徒の頑張りで本庄中では食への関心が高まるクラスが増えています。

給食レシピ紹介

～納豆サラダ～

<材料 4人分>

- ひきわり納豆……50g(1パック)
- キャベツ……150g(約3枚)
- きゅうり……100g(1本)
- コーン……20g
- ★ マヨネーズ……大さじ3
- ★ こいくちしょうゆ……小さじ1/2
- ★ 酢……小さじ1
- かつお節……7g(小袋3袋くらい)
- きざみのり……1g
- (※調味料は目安量です)

発酵食品の代表「納豆」を使ったサラダです！

みなさんで「腸活」しましょう♪

<作り方>

- ① 食材を食べやすい大きさに切る。キャベツ(千切り) きゅうり(輪切り)
- ② ①の野菜をサッとゆでて(または電子レンジで蒸す)、キッチンペーパーで水気をとる。
- ③ ボウルに、粗熱をとった②の野菜と納豆、コーンを入れて軽く混ぜ合わせる。
- ④ ③のボウルに、★の調味料を加えて和える。
- ⑤ 最後にかつお節とりのりを加え、混ぜ合わせたら、完成♪

