

2月 給食だより

令和5年度

三股町立学校給食センター



節分と行事食



2月3日は節分です。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。</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地域があります。</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>	

節分とんだて

2日の給食に「いわしの甘露煮」と「節分豆」が登場します。1年の無事を祈りながらいただきます。

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が、この便の状態が腸内環境を知る事ができます。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！

<h4>食事は朝・昼・夕と規則正しくとる</h4>	<h4>よく体を動かす</h4>	<h4>水分を十分にとる</h4>	<h4>便意を我慢しない</h4>
---------------------------	------------------	-------------------	-------------------

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！

<h4>食物繊維の多い食品</h4> <p>野菜、果物、いも類、きのこ類、海藻類、豆類</p>	<h4>発酵食品</h4> <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。

食物アレルギーへの理解を深めよう



スギやヒノキの花粉が飛散する季節は「花粉症」の症状に悩まされている方も多いのではないのでしょうか？花粉症もアレルギーのひとつですが、アレルギーとは本来は病原菌などの異物から体を守る仕組みである「免疫」が、ある特定の異物に対して過剰に反応し症状を引き起こすことです。その中で食べ物が原因となるものを「食物アレルギー」と呼びます。

食物アレルギーの原因食物は？

消費者庁では、重篤度・症例数の多い8品目を「特定原材料」として、加工食品などへの表示を義務付けています。そのほかにも原因食物はさまざま、人によって症状（皮膚症状、呼吸器症状、消化器症状など）や症状の重さは異なり、体調によって変わることもあります。なかにはアナフィラキシーショックなど一刻も早く治療しないと命に関わる場合もあります。食物アレルギーについて周りの人が適切に理解することはとても大切です。

★特定原材料：8品目（義務表示）

えび、かに、くるみ、小麦、そば、落花生

食品表示基準が一部改正され、2023年3月9日から「くるみ」が特定原材料に追加されました。くるみにアレルギーがある場合は、ペカンナッツにも注意が必要です。

★特定原材料に準ずるもの：20品目（推奨表示）

アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

『ジャージャーめん』（2月1日の給食）

【食材 小学生4人分の分量】	・しょうが(おろす) 4g
・スパゲティ 120g	・にんにく(おろす) 少々
・ぶたひき肉 120g	・赤みそ 小さじ4
・たまねぎ 1/2個	・さとう 小さじ1と1/2
・にんじん 1/2個	・こいししょうゆ 小さじ2
・たけのこ(水煮) 40g	・トウバンジャン 少々
・もやし 60g	・テンメンジャン 小さじ1
・にら 10g	・ごま油 適量

【給食のつくりかた】

ちょっとピリ辛な麺料理です。給食では中華麺ではなくスパゲッティを使います。

- たまねぎ、にんじん、たけのこはみじん切りか千切りにする。にらは1cmくらいの長さに切る。
- フライパンにごま油をしき、ぶたひき肉、にんにくを炒める。
- 2にたまねぎ、にんじん、たけのこ、もやしの順に入れて炒めていく。
- 3にAの調味料を入れて炒めたものに、ゆでたスパゲティとにら、おろししょうがの順に入れて炒めたら出来上がりです。