

# 中学校 給食・食育だより

令和7年(2025年)2月  
第一学校給食共同調理場

2月2日は節分です。暦の上では春ですが、寒い日が続きます。体の免疫力を高め、風邪や感染症などを予防しましょう。節分に欠かせない大豆には、たんぱく質、食物繊維、カルシウムが多く含まれています。大豆からは、豆腐、油揚げ、湯葉、高野豆腐などの加工食品やみそ、しょうゆ、納豆などの発酵食品が作られます。食物繊維や発酵食品には善玉菌を増やし、腸内環境を整え、体の免疫力を高める働きがあります。給食には、食物繊維が多い食品(豆、豆製品、きのこ、海藻、野菜、果物など)、オリゴ糖が含まれる食品(大豆、ごぼう、玉ねぎ、とうもろこしなど)、発酵食品(みそ、塩麴、ヨーグルトなど)を色々と取り入れています。

## 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、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かった便がつくられ、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！

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

### 腸の健康に役立つ食べ物

豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいるため、積極的にとりたい食品です。

<p><b>食物繊維の多い食品</b></p> <p>野菜 果物 いも類 きのこと類 海藻類 豆類</p>	<p><b>発酵食品</b></p> <p>ヨーグルト 乳酸菌飲料 納豆 漬物</p>
---	---

## 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て、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。

<p><b>イワシ</b></p> <p>イワシを焼くにおいて鬼を追い払います。イワシの頭はヒラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使用します。</p>	<p><b>大豆</b></p> <p>炒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><b>恵方巻き</b></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(2025年)は西南西)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>
<p><b>そば</b></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><b>こんにやく</b></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>	

### 2月の給食より

#### ★3日 年越しのいわし

昔から鬼は焼きたいわしが苦手とされていたため、ひいらぎと一緒に飾ったり食べたりする風習があります。旧暦では立春の頃が1年の始めとされ、重要視されていました。節分は大晦日にあたるため、節分に食べるいわしを「年越しのいわし」といいます。



《今日の給食(山田中)》

#### ★6日 こぎつね井

6日は「初午」です。稲がなることを意味する「いなり」から、五穀豊穡や商売繁盛、家内安全を祈願して、各地の稲荷神社でお祭りが行われます。神様のお使いであるきつねの好物のうす揚げを使った「こぎつね井」を提供します。



#### ★12日 糸寒天のサラダ

寒天は日本で生まれた伝統的な食べ物です。天草(てんぐさ)などの海そうが原料で食物繊維が多く含まれています。海そうを煮出してところてんを作り、外気にさらして凍結乾燥させて作ります。寒天発祥(はっしょう)の地は京都で、雪や雨が少なく乾燥しやすい山間部や盆地で作られました。



#### ★17日 豆タコライス **NEW**

タコスは、メキシコ料理で、とうもろこしの粉や小麦粉を水でこね薄くのはして焼いたトルティーヤに肉や野菜などに唐辛子を使ったソースを入れ巻いて食べる料理です。その後、アメリカに伝わり、油で揚げたトルティーヤに具をはさんで食べるハードタコなどいろいろなタコスが作られるようになりました。タコライスは、トルティーヤの替わりにご飯の上にタコスの具をのせて食べる沖縄で生まれた料理です。今回は、具に大豆、金時豆、ひよこ豆を入れました。ご飯に具とスライスチーズをのせて混ぜて食べてください。



#### ★17日 りんご

「1日1個のりんごは医者をつぶす」ということわざがあります。りんごには、高血圧など生活習慣病の予防に効果がある食物繊維やカリウムが多く含まれています。食物繊維は皮や皮に近い部分に多く含まれているので、皮ごと食べる方がおすすめです。

