

あなたの「腸」は健康ですか？

食育time

食を語る憩いの場として、情報を発信していきます。

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



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。

イワシ



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。

大豆



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。

恵方巻き



太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角（恵方=今年には東北東）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。

そば



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。

こんにゃく



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。



腸の健康に役立つ食べ物

食物繊維の多い食品



便秘の人は意識してとりましょう！

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。

- 材料（4人分）
- 炊きたてごはん 4人分
 - 鶏もも肉 50g
 - 米ひじき 5g
 - ほんしめじ 25g
 - にんじん 1/2本
 - 大豆水煮 50g
 - 炒め油 小さじ1
 - 酒 大さじ1
 - ☆みりん 小さじ1
 - ☆砂糖 小さじ2
 - ☆和風だしの素 小さじ1
 - ☆濃口しょうゆ 大さじ2

給食レシピ ～作ってみませんか～



今月のレシピは、「ひじき豆ごはん」です。
（令和6年2月2日（金）献立より）
2月3日の節分にちなんだ献立が給食に登場します。節分といえば「節分豆」ですが、今年は、炒り豆ではなく、大豆を使った「ひじき豆ごはん」を取り入れました。

○作り方

- 鶏もも肉は、1cm角ほどに切る。しめじは、いしづきを取り、ほぐす。にんじんは、細かめのいちょう薄切りにしておく。
- 米ひじきは、さっと水で洗っておく。
- 鍋を熱し、油を入れて、温まったら鶏肉、酒を加えて炒める。
- 鶏肉に火が通ったら、にんじん、米ひじき、しめじの順で炒める。
- ④に☆の調味料を加え、炒め煮する。（少量の水を加える）
- ⑤が煮えたら、炊きたてのご飯に混ぜ合わせる。（具の量に合わせてごはんを加減してください）