

節分と行事食

★節分を通して大豆の良さを知ろう★

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

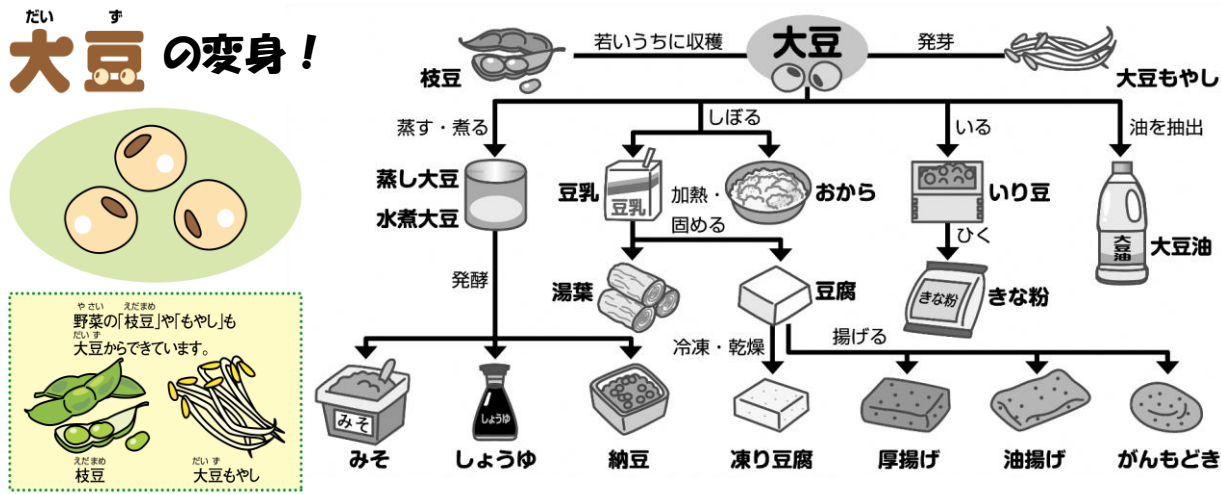
太巻ぎずしを切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方=今年は東北東)を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。

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。



大豆の良さを見直そう！

大豆は昔から日本人にとって大切なたんぱく源でした。不足しがちなビタミン類やカルシウム・鉄・食物繊維も多く含んでいます。でも昔に比べると、おからや高野豆腐など郷土料理に使われる大豆食品の消費量は少なくなってきました。最近では肉や魚の食感や味と同等の加工品、乳製品を豆乳で製造したものなど「代替食」としての大豆食品の開発が進み、その需要も高まっており、海外からも注目されています。給食でも、乳アレルギー等に対応できる大豆食品を取り入れています。時代とともに進化している大豆製品は、2月の給食にたくさん登場しますので、見つけて下さい。

ねらい	日・曜	予 定 献 立 名 ねらいにそった献立に網掛けをしています	使 用 食 品 の お も な は た ら き					
			エネルギーのもとになる		体の組織をつくる		体の調子を整える	
			5群	6群	1群	2群	3群	4群
			穀類・砂糖 いも類	油脂・種実類	肉・魚・大豆 卵	牛乳・小魚・ 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物
いろいろな大豆食品を知ろう	1 木	ご飯 牛乳 いわし梅煮 福豆 【節分献立】 豚肉と野菜のみそ炒め煮 すまし汁	米 砂糖	油 ごま油	いわし 豚肉 豆腐 みそ 高野豆腐 福豆(大豆) なた	牛乳	いんげん 人参 絹さや	キャベツ 生姜 たまごだけ
	2 金	ビーンズカレー 牛乳 ポテトとお米のささみカツ 野菜サラダ 豆乳プリンタルト	米 砂糖 ジャが芋 カレールー 米粉 豆乳プリンタルト	油 ドレッシング	豚ひき肉 豆乳 大豆ミート ささみ きな粉 ひよこ豆 ミックスビーンズ	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ にんにく カリフラワー きゅうり コーン
	5 月	五目あんかけラーメン(米粉中華麺) 牛乳 紅大豆コロッケ ごまあえ 青のり小魚	米粉中華麺 砂糖 でん粉 ジャが芋 パン粉 小麦粉	ごま油 油 ごま	鶏肉 なた 紅大豆	牛乳 青のり 小魚	チンゲン菜 人参 ブロッコリー	白菜 ねぎ メンマ きくらげ カリフラワー
	6 火	ご飯 牛乳 赤魚西京焼き つきこんの炒め煮 わかめスープ のりなっとうふりかけ	米 砂糖 こんにゃく	油 ごま ごま油	赤魚 豚肉 豆腐 さつま揚げ 納豆	牛乳 のり わかめ	人参 いんげん	ねぎ 大根
	7 水	ご飯 牛乳 あじ入りさんが焼 ごぼうサラダ 厚揚げの中華うま煮	米 でん粉 砂糖	油 ごま油 ごまドレッシング ラード	あじ みそ 豚肉 厚揚げ いか あさり	牛乳 寒天	人参 チンゲン菜	玉ねぎ ねぎ ごぼう たけのこ 白菜 きゅうり 生姜
	8 木	ゆかりご飯 牛乳 大豆とごぼうのメンチカツ 野菜のごまじょうゆ 豆乳豚汁	米 でん粉 パン粉	油 ごま ごま油	鶏肉 大豆 豚肉 厚揚げ みそ 豆乳	牛乳	人参 赤しそ ほうれん草 小松菜	キャベツ ごぼう たまご茸 ねぎ コーン 玉ねぎ 大根
	9 金	米粉コッペパン いちご&マーガリン 牛乳 ウィンナー卵巻き 海藻サラダ クラムチャウダー	米粉パン いちごジャム 砂糖 ジャが芋 ホワイトルウ	油 マーガリン 大豆バター 大豆クリーム ドレッシング	卵 ウィンナー かにかま風 あさり 豆乳 ベーコン	牛乳 海藻	人参	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン グリンピース

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、この便の状態で、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



発酵食品



19日は食育の日*家族団らんの日
家族で食事を楽しみましょう。

ねらい	日曜	予定献立名 ねらいにそった献立に網掛けをしています	使用食品のおもなたらき					
			エネルギーのもとになる		体の組織をつくる		体の調子を整える	
			5群	6群	1群	2群	3群	4群
			穀類・砂糖 いも類	油脂・種実類	肉・魚・大豆 卵	牛乳・小魚・ 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物
旬の食材・特産物を味わおう	13 火	ごはん 牛乳 れんこんとえび寄せ揚げ 茎わかめの煮物 庄内麩のみそ汁	炭水化物	脂肪	たんぱく 質	無機質	カロチン	ビタミン
			米 砂糖 パン粉 小麦粉 庄内麩 こんにゃく	油 ごま油 ごま	えび 豚肉 みそ たらすり身 さつま揚げ	牛乳 茎わかめ	いんげん 人参	れんこん 干し椎茸 玉ねぎ ごぼう もやし
	14 水	ごはん 牛乳 鶏肉のレモン煮 磯香あえ キムチスープ チョコクレープ 【西里小6年献立】	米 砂糖 でん粉 チョコクレープ	油 ごま油	鶏肉 豆腐 あさり 豚肉	牛乳 のり わかめ	ほうれん草 人参 チンゲン菜	レモン果汁 もやし 大根 白菜キムチ
			 お弁当を持ってくるください。(期末テストのため)					
風邪に負けない食事をしよう	16 金	雪若丸ごはん 牛乳 肉ぎょうざ ツナあえ 鶏だしも煮 紅花若菜クッキー	米(雪若丸) 里芋 小麦粉 こんにゃく クッキー 砂糖	ラード	鶏肉 豚肉 親鳥肉 ツナ	牛乳 わかめ	ブロッコリー 人参 ニラ 紅花若菜	玉ねぎ ねぎ キャベツ しめじ ごぼう 生姜
	19 月	ごはん 小魚佃煮 牛乳 野菜肉団子 大根の煮びたし のりのみそ汁	米 でん粉 砂糖	油 ラード ごま	鶏肉 油揚げ さつま揚げ 高野豆腐 みそ	牛乳 のり 小魚	人参 小松菜 ほうれん草	玉ねぎ ねぎ 枝豆 くわい 大根
			米 でん粉 砂糖 パン粉	油 ごま油	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 赤しそ	もやし ねぎ きゅうり 生姜 にんにく 干し椎茸 枝豆
			米 こんにゃく	ごま油	豚肉 豆腐 かつお節 納豆 みそ 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	人参 せり ブロッコリー	ねぎ キャベツ ごぼう 白菜キムチ 大根 カリフラワー いもがら
箸を正しく持って上手に使う	22 木	ひじきごはん 牛乳 きんぴら包み焼き スイートサラダ ラビオリスープ お米のババロア	米 砂糖 ラビオリ でん粉 こんにゃく さつまいも お米のババロア	ノンエッグ マヨネーズ	鶏肉 きな粉 油揚げ 豆腐 チキンハム	牛乳 ひじき	人参 小松菜	玉ねぎ ごぼう きゅうり コーン
	26 月	すき焼きソフト麺(米粉ソフト麺) 牛乳 コーンしゅうまい 切干大根サラダ	米粉ソフト麺 砂糖 小麦粉 でん粉 パン粉	ラード ごま ドレッシング	牛肉 油揚げ 魚すり身 かにかま風	牛乳 芽ひじき 昆布	人参	玉ねぎ えのきだけ 白菜 ごぼう コーン きゅうり 干し椎茸 切干大根 ねぎ
			米 砂糖 白玉餅 お米のタルト	ごま	さば みそ 秘伝大豆 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参	キャベツ きゅうり つぼ漬 干し椎茸 ごぼう ねぎ
			米 玄米 でん粉 砂糖 こんにゃく	油 ごま ごま油	卵 豚肉 みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 ほうれん草	干し椎茸 たけのこ ねぎ にんにく 大根 はるか
箸を正しく持って上手に使う	27 火	玄米ごはん 牛乳 ほうれん草厚焼き卵 糸コンのチャプチェ のっぺい汁 はるか(柑橘)	米 砂糖 こんにゃく	ラード	豚肉 豚しゃも 秘伝大豆 ちくわ 鶏肉 みそ	牛乳 昆布	人参	生姜 ねぎ キャベツ 大根 たけのこ ごぼう
			米 砂糖 こんにゃく 小麦粉 里芋	ごま	豚肉 豚しゃも 秘伝大豆 ちくわ 鶏肉 みそ	牛乳 昆布	人参	生姜 ねぎ キャベツ 大根 たけのこ ごぼう