



## ★節分を通して大豆の良さを知ろう★

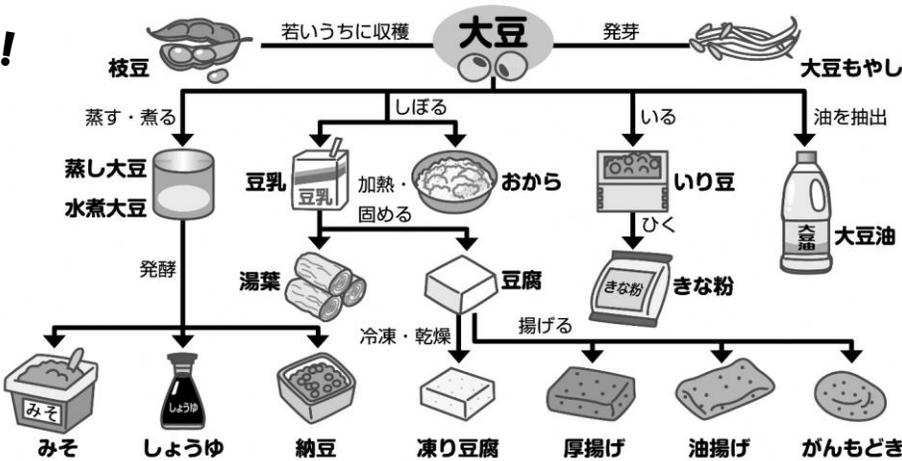
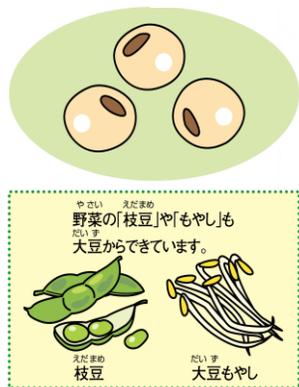
節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていた。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

<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、厄除けに使います。</p>	<h3>大豆</h3> <p>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。</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われています。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風習があります。</p>	<h3>こんにやく</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、こんにやく料理を食べる地域もあります。</p>	

### 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。

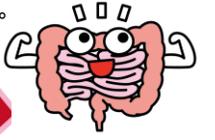
### 大豆の变身!



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			ない学校等
			きいろのなかま 力や体温のもと	あかのなかま 体を作るもと	みどりのなかま 体の調子を整える	
いろいろな大豆食品を知ろう	1木	ごはん 牛乳 いわし梅煮 福豆 豚肉と野菜のみそ炒め煮 すまし汁 【節分献立】	こめ さとう あぶら ごまあぶら	牛乳 いわし ぶたにく こうやどうふ みそ なた とうふ ぶくまめ	にんじん キャベツ いんげん しょうが たもぎだけ きぬさや	西里小
	2金	ビーンズカレー 牛乳 野菜サラダ 豆乳プリンタルト	こめ じゃがいも あぶら カレールウ ドレッシング タルト	牛乳 ぶたにく きなこ だいずミート とうにゅう ミックスピーズ ひよこまめ	にんにく たまねぎ トマト にんじん カリフラワー きゅうり コーン	西部小 北谷地の 1・2年
	5月	ごもく 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	こめ ちゅうかめん でんぶん ごまあぶら じゃがいも ごま さとう パンこ こむぎこ あぶら	牛乳 ぶたにく なた べにだいず	ねぎ にんじん チンゲンさい きくらげ メンマ はくさい カリフラワー ブロッコリー	
	6火	ごはん 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	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	牛乳 あかうお ぶたにく さつまあげ わかめ とうふ のり なっとう	ねぎ いんげん にんじん だいこん こんにやく	
	7水	ごはん 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	こめ ごまドレッシング でんぶん ラード さとう あぶら ごまあぶら	牛乳 あじ みそ あつあげ いか あさり かんてん ぶたにく	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ たけのこ チンゲンさい はくさい きゅうり しょうが	
	8木	ゆかりごはん 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	こめ でんぶん パンこ ごま ごまあぶら あぶら	牛乳 とりにく ぶたにく だいず あつあげ みそ とうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ ごぼう キャベツ コーン あかしそ たまねぎ だいこん たもぎだけ こまつな	
	9金	こめ 米粉コッパン 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	こめ パン マーガリン いちごジャム さとう だいずクリーム あぶら じゃがいも だいずバター ホワイトルウ ドレッシング	牛乳 ウィンナー たまご かにかまふう かいそう とうにゅう あさり ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり グリーンピース コーン にんにく	溝延小 南部小

# 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

**食物繊維の多い食品**

野菜 果物 いも類 きのこと類 海藻類 豆類

**発酵食品**

ヨーグルト 乳酸菌飲料 納豆 漬物

## 19日は家族団らん☆食育の日です。

ねらい	日曜	予定献立名	使用食品のおもなはたらき			ない学校等
			きいろのなかま 力や体温のもと	あかのなかま 体を作るもと	みどりのなかま 体の調子を整える	
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 きくわかめの煮物 庄内麩のみそ汁 ベにはなわかな 紅花若菜クッキー (西里・溝延・中部・南部)	こめ パンこ こむぎこ ごまあぶら ごま さとう しょうないふ あぶら (クッキー)	牛乳 えび たらすりみ くきわかめ ぶたにく さつまあげ みそ	にんじん もやし いんげん れんこん たまねぎ ごぼう ほししいたけ こんにゃく (ベにはなわかな)	
	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】	こめ さとう でんぷん ごまあぶら あぶら チョコクレープ	牛乳 とりにく とうふ のり あさり ぶたにく わかめ	レモンじる ほうれんそう もやし にんじん だいこん チンゲンさい はくさいキムチ	
	15木	ごはん 牛乳 チーズインハンバーグ はるさめ 春雨サラダ 沢煮椀 青のり小魚	こめ ごまあぶら でんぷん パンこ さとう ラード ごま はるさめ	牛乳 とりにく チーズ あおのり こざかな パーコン	にんじん たまねぎ きゅうり ねぎ もやし コーン だいこん たけのこ	中部小
	16金	ゆきわかまる 雪若丸ごはん 牛乳 棒ぎょうざ ツナあえ 鶏だしも煮 ベにはなわかな 紅花若菜クッキー (西部・北谷地)	こめ (ゆきわかまる) あぶら パンこ さとう こむぎこ さといも (クッキー)	牛乳 とりにく ぶたにく わかめ ツナ おやどりにく	たまねぎ こんにゃく ねぎ しめじ にんじん キャベツ ごぼう なら プロッコリー しょうが (ベにはなわかな)	
風邪に負けない食事をしよう	19月	ごはん 小魚佃煮 牛乳 野菜肉団子 だいこんに 大根の煮びたし のりのみそ汁	こめ ラード ごま でんぷん あぶら さとう	牛乳 さつまあげ のり とりにく あぶらあげ みそ こうやとうふ こざかな	ねぎ にんじん たまねぎ えだまめ くわい だいこん こまつな ほうれんそう	
	20火	ごはん 牛乳 ゆかりあえ スティックとんかつ (減塩ソース) マーボー豆腐	こめ あぶら でんぷん さとう ごまあぶら パンこ	牛乳 ぶたひきにく みそ とうふ	きゅうり もやし あかしそ にんじん しょうが にんにく ねぎ ほししいたけ えだまめ	
	21水	ごはん 牛乳 豚キムチ炒め ブロッコリーのおかかあえ 納豆汁 鉄分ヨーグルト 【中部小6年献立】	こめ ごまあぶら	牛乳 ぶたにく みそ かつおぶし あぶらあげ とうふ なっとう ヨーグルト	キャベツ ごぼう せり ねぎ にんじん はくさいキムチ ブロッコリー カリフラワー こんにゃく だいこん いもがら	
	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 お米のパバロア	こめ さとう さつまいも でんぷん ラビオリ ノンエックマヨネーズ おこめのパバロア	牛乳 ひじき とりにく あぶらあげ とうふ きなこ チキンハム	きゅうり たまねぎ ごぼう コーン にんじん こまつな こんにゃく	
箸を正しく持って上手に使う	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 切りほしだいこん 切干大根サラダ	こめソフトめん ラード さとう でんぷん パンこ こむぎこ ドレッシング ごま	牛乳 きゅうにく こんぶ あぶらあげ さかなすりみ めひじき かにかまふう	はくさい えのきだけ にんじん ごぼう コーン きりほしだいこん ほししいたけ きゅうり ねぎ たまねぎ	
	27火	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 キャベツのごまかけ 白玉汁 お米のタルト 【北谷地小6年献立】	こめ さとう しらたまもち ごま おこめのタルト	牛乳 さば みそ ひでんだいす とりにく あぶらあげ	キャベツ にんじん きゅうり つぼづけ ほししいたけ ごぼう ねぎ	
	28水	げんまい 玄米ごはん 牛乳 ほうれん草厚焼き卵 いと 糸こんのチャプチェ のっぺい汁	こめ げんまい でんぷん あぶら ごまあぶら ごま さとう	牛乳 たまご みそ ぶたにく とりにく あぶらあげ	ほうれんそう こんにゃく ねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ にんにく だいこん	
	29木	ごはん 牛乳 鉄分パオズ 豆と昆布の煮物 みそけんちん汁 はるか (柑橘くだもの)	こめ こむぎこ ラード さとう さといも	牛乳 ぶたにく ぶたレバー ひでんだいす こんぶ ちくわ とりにく みそ	にんじん しょうが ごぼう キャベツ こんにゃく ねぎ だいこん たけのこ はるか	