



2月 給食だより

令和6年1月29日
荒川区立第七中学校
校長 千葉 貴
栄養士 石井 康子

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！

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

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！

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



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。

栄養士から一口メモ

1月24～30日まで全国学校給食週間でした。健康委員が「鯨の竜田揚げ」、「コッペパン」、「おにぎり」についてパワーポイントを作成し、給食時に各クラスの電子黒板で流しました。

くじらの竜田揚げ

そのころと今の違い

当時は安かったクジラの捕獲が盛んだった。また、給食に欠かせない栄養源(動物性たんぱく質)が豊富だった。

↓
捕鯨に反対する動きが高まり制限されるようになった。鯨肉が高騰し、給食から姿を消した。



コッペパン



戦後間もない1946年には、小学校でコッペパンと牛乳の学校給食が始まりました。

日本で最初の給食「おにぎり」

おにぎりは明治22年に山形県の小学校で、生活が苦しい児童を対象に日本で最初の給食のメニューとして出されました。



↑
日本で最初の給食を再現した写真