



五中給食通信 2 月号

令和 6 年 1 月 3 1 日

立春を迎え、暦の上では春となりますが、寒さはまだまだ厳しい日が続きます。寒さに負けないように、そして健康に過ごすためにも無病息災の願いを込めて、豆まきで災いを追い払いましょう。



～今月の食育目標～

生涯の健康と
食事について知ろう。



節分とは、もともと季節のかわる節目として、立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことをいいます。しかし今では、立春の前の日のみを節分というようになっています。今年の節分は、2月3日です。恵方は南南東です。

節分には豆をまき、鬼除けとしてヒイラギの枝にいわしの頭をさして玄関に飾る風習があります。豆には霊力があると信じられていて、豆をまくことで鬼に見立てた災いや病気などの邪気を追い払い、福を呼び込みます。豆を年の数だけ、または年齢に一つ足した数を食べます。そうすることで生命力を得て、1年間を元気に過ごすことができるとされています。

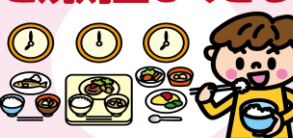
 イワシ イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。	だい ず 大豆 いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。	え ほう ま 恵方巻き 太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角（恵方＝今年は東北東）を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。
 そば 年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。	 こんにゃく 体の中にたまった砂（不要なもの）を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。	



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

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
--	--

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！

便秘の人は意識してとりましょう！