



# 2月 給食だよ!

東大和市学校給食センター

2月4日は立春です。暦のうえでは春ですが、まだまだ寒い日が続きます。  
体調を崩さないように、暖かい格好をし、暖かいものを食べて、寒さを乗り切りましょう!

## 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!

<b>食事は朝・昼・夕と規則正しくとる</b> イラスト: 朝食、昼食、夕食の時刻表	<b>よく体を動かす</b> イラスト: 子供が走る	<b>水分を十分にとる</b> イラスト: 子供が水を飲む	<b>便意を我慢しない</b> イラスト: 子供がトイレに行く
---	-------------------------------	----------------------------------	------------------------------------

**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!

<b>食物繊維の多い食品</b> 野菜、果物、いも類、きのこ類、海藻類、豆類	<b>発酵食品</b> 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。

**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。

<b>イワシ</b> イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。	<b>大豆</b> いった豆をまいて鬼を払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。	<b>恵方巻</b> 太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方向(恵方=今年とは東北東)を向いて食べるといいます。関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。
<b>そば</b> 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。	<b>こんにゃく</b> 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。	

## 牛乳を飲もう!

**Q. なぜ、給食には牛乳が毎日出るの?**

**A. 成長期に必要な栄養素、特にカルシウムがたっぷり含まれているからです。**

**Q. 牛乳の味が、いつもと違うように感じることはなぜ?**

**A. 牛乳の原料となる生乳は、乳牛が生み出す「農産物」だからです。**

## 牛乳に多く含まれている栄養素と主な働き

<b>たんぱく質</b>	皮膚や筋肉、髪の毛など、体をつくる材料になります。
<b>カルシウム</b>	丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせません。
<b>ビタミンA</b>	目や皮膚・粘膜の健康、成長促進などに関わります。
<b>ビタミンB2</b>	エネルギーの代謝や、皮膚・粘膜の健康に関わります。

牛乳の成分や味は、乳牛の品種や飼育方法の違い、エサの種類、季節によって変わります。特に、牛は暑さに弱いため、夏はエサを食べる量が少なくなり、乳脂肪分や無脂乳固形分が減って、あっさりした味になります。また、牛乳自体の温度、食事の組み合わせ、飲む人の体調などによって、感じ方が変わることもあります。



### 線でつなごう! 冬の食べもの漢字 & 英語クイズ

冬にうれしい食べものカードが並んでいます。漢字と英語のカードをそれぞれ線でつないでみましょう。

林檎	りんご	radish
蓮根	だいこん	lotus root
鱈	ぶり	oyster
白菜	れんこん	apple
牡蠣	かき	yellowtail
大根	はくさい	chinese cabbage

林檎—りんご—apple 蓮根—れんこん—lotus root 鱈—ぶり—yellowtail  
白菜—はくさい—chinese cabbage 牡蠣—かき—oyster 大根—だいこん—radish

## ~保護者の皆様へ~

学校給食は、栄養バランスに優れ、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるための教育の一環として行っています。また、食材については、国の基準に基づいたものを使用し、さらに学校給食センターで放射性物質検査を行うなど安全性を確認しております。こうした学校給食の趣旨と安全性についてご理解くださいますようお願いいたします。

**【アレルギー】**  
当市の給食では、そば、落花生、ナッツ類(カカオ、栗以外)、キウイフルーツは使用しておりません。食物アレルギーのあるお子様で、学校で特別な配慮を必要とする方は、学校へ学校生活管理指導表のご提出をお願いいたします。  
学校給食センターでは、多くの献立で調理器具を共用しており、食材材料を製造している食品工場内等でも、各種アレルギー食品を取り扱っています。従って、アレルギー食品としてアレルギー献立表に記載されていない場合でも、微量混入(コンタミネーション)する可能性があります。  
また、アレルギー等の理由により給食、牛乳・乳飲料の停止を希望する場合は、学校へ申請書を提出してください。この際、停止できるのは飲用牛乳・乳飲料のみです。緑茶、りんごジュース等の飲料は提供されますので、ご留意ください。

**【学校給食使用物資】**  
調味料や調理加工品は、4月~9月、10月~3月の半年ごとにメーカー等が変わる場合があります。詳細な成分等については、学校給食センター栄養士までお問合せください。

**【給食に関する情報】**  
東大和市公式ホームページにて、各月に使用している学校給食物資の産地、献立、レシピ集、学校給食摂取基準等を掲載しております。  
アクセス方法:「東大和市公式ホームページ」→「子育て・教育」→「学校教育」→「学校給食」

## YouTubeで食育動画を配信しています!

アクセス方法:  
「東大和市公式動画チャンネル」  
→「再生リスト」  
→「学校給食センター栄養士による食育」

二次元コード



☆この用紙は、再生紙を使用しています。