

給食だより



令和6年 2月
岡山市立上道学校給食センター

今年の立春は、2月4日(節分の翌日)です。立春は、「春が立つ＝春の兆しが見え始める時期」という意味で、暦の上では春のスタートを意味しています。周りの身近な草木に目を向けてみましょう。小さな芽を出していたり、つぼみがふくらんでいたりと、春の訪れを教えてくれているかもしれません。まだまだ寒い日が続きますが、ぐっすり眠って、しっかり食べて、体調を整えて、もうすぐやってくる春に備えましょう。

あなたの「腸」は健康ですか？

体の「健康」、心の「健康」、いろいろな「健康」がありますが、「腸」の健康を考えたことがありますか？「腸」は、私たちが食べたものに含まれている「栄養素」を体の中にとり入れる「入口」です。私たちは、口に食べものを入れて、もぐもぐかんで体に入れますが、「栄養素」はおなかの中の腸から体にとり込まれます。そのため、腸が健康でないと、私たちは生きていくために必要な栄養をきちんととり入れることができなくなります。おなかの中の「腸」を元気な状態にしておくことが、健康でいるためにとても大切です。

腸内環境を整えるには

朝ご飯を食べた後など、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

便秘がちの人は、意識してとりましょう！

食物繊維の多い食品 <p>野菜 果物 いも類 きのこと類 海藻類 豆類</p>	発酵食品 <p>ヨーグルト 乳酸菌飲料 納豆 漬物</p>
---------------------------------------------------	-----------------------------------------

～今月のおすすめ！給食レシピ～

日本の伝統料理	かす汁	汁物
	(分量) (4人分) 塩鮭(切身) 80 g 油あげ 20 g さといも 80 g こんにゃく 40 g にんじん 60 g はくさい 80 g だいこん 80 g	ごぼう 40 g 葉ねぎ 20 g 酒かす 15 g 煮干 8 g 中みそ 30 g 白みそ 20 g
(作り方) ① 煮干しだしをとる。 ② さといも、にんじん、だいこんはいちょう切りに、ごぼうはささがきに、白菜は食べやすい大きさに、葉ねぎは小口切りにする。 ③ 油あげは湯どおして、短冊に切る。こんにゃくは短冊に切り、さつとゆでておく。	④ 塩鮭は一口大に切っておく。 ⑤ 鍋に①のだしを入れ、②③(ねぎ以外)を入れ、煮る。 ⑥ 野菜に火が通ったら、④をそっと入れ、弱火で煮る。 ⑦ 煮汁をお玉に1杯すくい、酒かすを溶く。 ⑧ ⑥に⑦、中みそ・白みそ入れる。(みそは少しずつ入れて、味を調える。) ⑨ 最後に葉ねぎを加える。	<div style="border: 1px solid green; padding: 5px;"> 日本酒が作られるこの時期に、昔から食べられてきた伝統料理です。 </div> <div style="border: 1px dashed red; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 【おいしく作るポイント】 酒かす・みそを加えた後は、沸騰させないように注意しましょう。 (風味が損われてしまいます。) </div>

2月の献立目標

生活習慣病について知り、正しい食習慣を身につけよう!



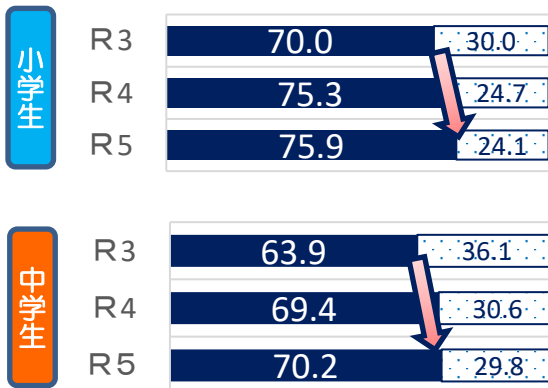
岡山市の子どもたちの生活習慣はどうか？

※値はすべて%

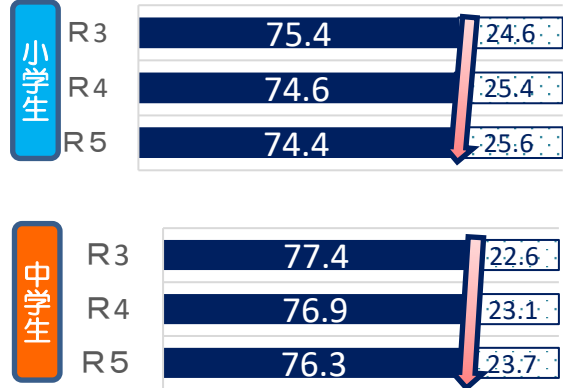
教育に関する総合調査結果(岡山市全体)より

あてはまる
 どちらかというあてはまる
 どちらかというあてはまらない
 あてはまらない
 ほか

○私は、早寝早起きなど規則正しい生活をしている

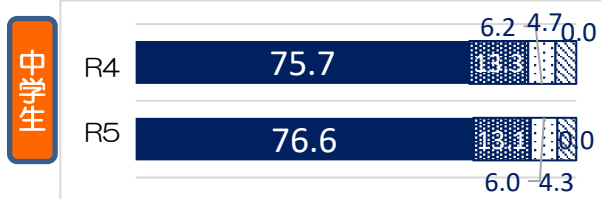
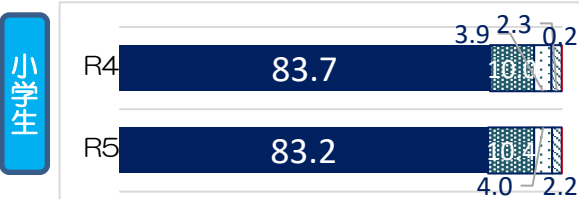


○私は、食事のとき、好き嫌いをなく食べている



○私は、朝食を毎日食べている

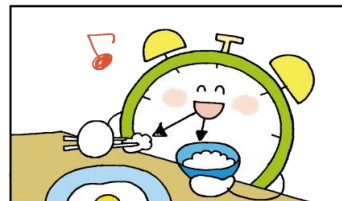
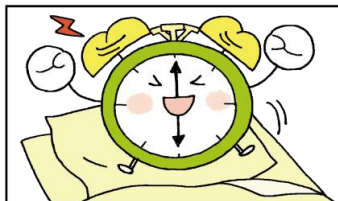
昨年より、小学生の朝ご飯を毎日食べる割合が減っています。



あてはまる
 どちらかというあてはまる
 どちらかというあてはまらない
 あてはまらない
 無回答

「早寝・早起きをするなど、規則正しい生活をしている」の回答では、「あてはまる」「どちらかというあてはまる」という児童・生徒が増えているので、さらに増えることを願っています。

早寝・早起き・朝ごはんを習慣づけよう



夜遅くまで起きていて睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、体調をくずしやすくなります。早寝早起きで十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べ、体内時計のリズムをととのえることが大切です。規則正しい生活習慣を心がけましょう。

