

# いただきま～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、この便の状態で、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

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！



### 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！



※下痢が続く場合は、医療機関を受診してください。



材料名	分量(4人分 g)	作り方
ハム 小松菜 キャベツ にんじん 黄パプリカ たまねぎ	40 100 85 25 30 30	1 ハムは千切りにし、ゆでて冷ます。 2 小松菜は2cm幅、キャベツは1cm幅くらいに切り、ゆでて冷ます。 3 にんじんは千切り、黄パプリカとたまねぎは薄切りにして、ゆでて冷ます。 4 調味料を混ぜ合わせて、ドレッシングを作り、材料を混ぜ合わせる。 * 粒入りマスタードは酸味があり、辛味は強くないので風味のよいドレッシングになります。 * 野菜類の加熱は、電子レンジでも可能です。 * ドレッシングは大量調理に合わせた分量になっていますので、ご家庭で調理する際には、少し多めに作ると作りやすくなります。
粒入りマスタード サラダ油 レモン果汁 酢 砂糖 塩 こしょう	12 小さじ1 小さじ1/2 小さじ1 小さじ1/2 ひとつまみ 少々	

※中学生を基準にしています。

## 1年の幸福を願う「節分」の行事



2月3日 節分



立春の前に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシ(ヤイカガシ)を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼(邪氣)”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。(※諸説あります)

### 節分にまつわる食べ物

福豆

よくかんで  
食べよう！

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。



恵方巻き

太巻きずし。その年の歳神様がいるとされる“恵方”を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。

2026年の  
恵方は  
「南南東」



### 大豆の“豆”知識

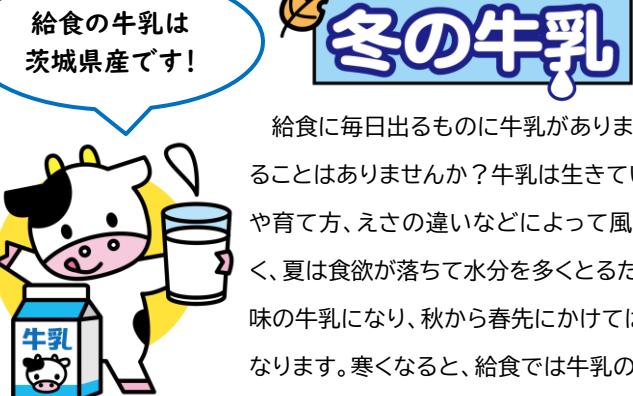


大豆は、体をつくるたんぱく質を多く含むことから「蛋白」と呼ばれます。煮豆などの料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。給食でもいろいろな料理に使っています。

### 大豆からできるもの



給食の牛乳は  
茨城県産です！



### 冬の牛乳は味が濃い！？

給食に毎日出るものに牛乳があります。日によって牛乳の味が違うと感じることはありますか？牛乳は生きている牛から生産されるので、牛の品種や育て方、えさの違いなどによって風味が変わります。また、牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多くとるため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になり、秋から春先にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な味の牛乳になります。寒くなると、給食では牛乳の残りが多くなりがちですが、冬ならではの牛乳のおいしさを、ぜひ飲んで確かめてみてください。



夏…乳脂肪分が少ない  
さっぱりとした味



秋から春先…  
乳脂肪分が多い濃厚な味