

# 2月 給食だより

2024年2月  
邑楽町立学校給食センター



今年の冬の寒さは例年に比べていかがでしょうか？全国的に風邪やインフルエンザの流行が心配される時季です。必ず手洗い・うがい・消毒をして、食事や休養をしっかりと、体調管理を万全にしましょう！

今月の給食目標  
好き嫌いをなくして  
丈夫な体をつくろう

## 2月の行事



<p><b>イワシ</b></p> <p>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。</p>	<p><b>大豆</b></p> <p>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。</p>	<p><b>恵方巻き</b></p> <p>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）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。</p>
<p><b>そば</b></p> <p>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。</p>	<p><b>こんにゃく</b></p> <p>体の中にとまった砂（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。</p>	

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す。その前日となる節分は、大晦日のような位置づけで、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。

## 腸内環境を整えよう



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）になります。この便の状態が腸内環境を知ることができます。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><b>食事は朝・昼・夕と規則正しくとる</b></p>	<p><b>よく体を動かす</b></p>	<p><b>水分を十分にとる</b></p>	<p><b>便意を我慢しない</b></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！

**食物繊維の多い食品**

野菜、果物、いも類、きのこ類、海藻類、豆類

**発酵食品**

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。

## みんなの講座



邑楽町では、町民のみなさんに、町の制度や仕組み、生活に役立つ情報など提供する場として「みんなの講座」を開講しています。給食センターでは、今年度8回の講座を開催させていただきました。ライフステージに合わせた内容も盛り込み、試食会も含めると2時間程度になります。町と連携した取組の紹介でした！

## 1月の食育

1月の世界の料理は、「ロシア」でした。動画配信に協力してくれたのは、「長柄小学校」です。ロシアについての食文化や音楽、国旗のクイズがあり、とてもわかりやすい動画でした！

