

# ハッピーランチ



担当 2月

栄養士:比嘉 彩乃 978-3522

(与勝調理場)

食育の目標

健康な体をつくる食事に ついて考えよう

## 98 d · d ~\* 与勝調理場 行事食の取り組み【 | 月編】 \*~

☆うるま市のホームページでは、カラーで食育だよりがご覧いただけます。

## あなたの「腸」は健康ですか?

口から取り込んだ食べものは、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かかわりますので、便の状態 が悪い人は、食生活を見直してみましょう。

## 場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!









便秘の人は意識してとりましょう!!









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

節分は、立春・立夏・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づけで、 |年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。



関に飾り、厄除けに使います。

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。



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



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。

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 全国に広がりました。

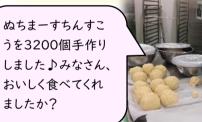




### 国味めぐり週間〜郷土料理を味輪おう〜』をテーマに、全国各地の郷土料理が登場しました。 この | 週間の給食と、実際調理場での給食づくりの様子を紹介します。

|月22日(月)~26日(金)の5日間、全国学校給食週間に合わせて与勝調理場では、『日本全







豆腐をいためる時 の音が、カミナリの ようだということから 『どんどろけめし』と 名がついたみたい だよ!



## ≈1月24日岐阜県





今日の鶏ちゃん焼 きに入る鶏肉は、肉 屋さんにみそで下 味をつけてもらいま した!美味しくでき るといいな~♪

## ~1月25日埼玉





みそポテトのみそ ソースも調理場で 作りました!揚げた ポテトにからめて出 来上がり♪食べて くれると嬉しいな~!