



ハッピーランチ



担当	2月	
栄養士：比嘉 彩乃	食育の目標	健康な体をつくる食事について考えよう
978-3522 (与勝調理場)		

☆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。

～* 与勝調理場 行事食の取り組み【1月編】*～

1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1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。

～1月22日沖縄県～

～1月23日鳥取県～



ぬちまーすちんすこうを3200個手作りしました♪みなさん、おいしく食べてくれましたか？

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・兵庫県～

～1月25日埼玉県～



今日の鶏ちゃん焼きに入る鶏肉は、肉屋さんにも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～♪

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～！

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、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。

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！

食事は朝・昼・夕と規則正しくとる イラスト：規則正しい食事の時間表	よく体を動かす イラスト：子供が運動している様子	水分を十分にとる イラスト：子供が水を飲む様子	便意を我慢しない イラスト：子供がトイレに行く様子
---	------------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------

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 イラスト：野菜、果物、いも類、きのこ類、海藻類、豆類	発酵食品 イラスト：ヨーグルト、乳酸菌飲料、納豆、漬物
--	---------------------------------------



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、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。



イワシ
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。



大豆
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。



恵方巻
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。



そば
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。



こんにやく
体の中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにやく料理を食べる地域もあります。

