



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20日(月)～24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、『沖縄の郷土料理を通して沖縄の良さを知ろう!』というテーマのもと、沖縄県の郷土料理が登場しました。この1週間の給食と、調理場での給食づくりの様子を紹介します。

～20日『沖縄の伝統的なお菓子を知ろう』～



今回は、いつもの手作りぬちまーすちんすこうにごまを入れてみました!全部で2400個作りましたよ☆お味はいかがでしたか?

～21日『沖縄そばの歴史を知ろう』～



黄金芋のウムクジアンダギーは、うるま市のお芋業者『みやのさん』が、一つひとつ手作りの甘みを感じながら食べましたか?

～22日『健康食材!もずくのヒミツ』～



もずくは、平敷屋で収穫されたものを給食で使っていますよ。もずく以外のものがないか確認している様子です。今度は、もずく丼も登場しますよ～!

～23日『料理の名前に隠された意味とは?』～



給食では、和食の美味しさのヒミツとして、毎回黄金だしは欠かせません。沖縄の郷土料理が美味しくなるポイントのひとつでもありますよ!

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 しよく じ あさ ひる ゆう き そく ただ 	よく体を動かす からだ うご 	水分を十分にとる すい ぶん しゅう ぶん 	便意を我慢しない べん い が まん
--	------------------------------	-------------------------------------	----------------------------------

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 しよくもつせん い おお しよくひん 	発酵食品 はっこうしよくひん
--	------------------------------



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、ヒイラギの枝に差して、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。	