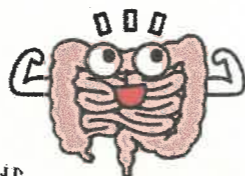


あなたの「腸」は健康ですか？

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、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！

食事は朝・昼・夕と規則正しくとる 	よく体を動かす 	水分を十分にとる 	便意を我慢しない
-----------------------------	--------------------	---------------------	---------------------

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 <p>野菜 果物 いも類 きのこと類 海藻類 豆類</p>	発酵食品 <p>ヨーグルト 乳酸菌飲料 納豆 漬物</p>
---	---

※下痢が続く場合は、医療機関を受診してください。



節分は、立春・立夏・立秋・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付けで、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 <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>	大豆 <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>	恵方巻き <p>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まりました。</p>
そば <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>	こんにやく <p>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。</p>	

2月の給食レシピを紹介します。

料理名：凍り豆腐の炒め煮

【材料】 5人分

ごま油	大さじ1
たかのつめ	1本
にんにく(みじん)	大さじ1
しょうが(みじん)	大さじ1
豆板醤	小さじ1
豚ひき肉	250g
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
にんじん(Sサイズ)	1/2本(50g)
たけのこ水煮(小)	1こ(120g)
水	1カップ
スープの素	小さじ2
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1.5
京桜みそ(テンメンジャン)	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
凍り豆腐(板状)	3枚
でんぷん	小さじ1
水	大さじ1
小松菜	1束(220g)
塩	少々

【下準備】

- ★豚ひき肉を酒としょうゆで下味をし、冷蔵庫に入れておく。
- ・にんにく、しょうがをみじん切りにする。
- ・にんじん、たけのこは粗みじんにする。
- ・小松菜は茹で、1.5cm幅に切っておく。
- ・凍り豆腐は湯に浸して戻し、水気を絞り、1.5cmくらいのさいの目切りにする。

【作り方】

- ①熱したフライパンにごま油と鷹の爪を入れ、鷹の爪が黒っぽくなるまで弱火で素揚げにする。
 - ②鷹の爪を取り出し、弱火でにんにく・生姜の香りがでるまで炒め、豆板醤を加える。
 - ③★を入れ、ひき肉の赤い部分がなくなるまで炒める。
 - ④③に、にんじん・たけのこ・1/2カップの水・酒・スープの素を加え、にんじんが柔らかくなるまで煮る。
 - ⑤1/2カップの水・砂糖・しょうゆ・京桜みそ・凍り豆腐を加え、さらに煮る。
 - ⑥味を調べ、水溶きでんぷんでとろみをつける。
 - ⑦⑥にゆでた小松菜と⑥を加え、混ぜ合わせる。
- *味はお好みで調整してください。

凍り豆腐（別名、高野豆腐）

豆腐を凍結、低温熟成させた後に乾燥させた保存食品。乾燥状態では軽くしまったスポンジ状で、これを水で戻して使用する食品です。凍り豆腐は、豆腐に比べると高たんぱく質、低糖質。また、子どもの成長に欠かせないカルシウムが1.3~1.7倍と豊富に含まれています。

