

元気 もりもり



宇都宮市立中央小学校
食育だより 2月号



あなたの「腸」は健康ですか？



腸内環境を整えるには



口から取り込んだ食べ物は、体の中で消化・吸収されると、残りが便となって排泄されます。この便の状態が腸内環境を知ることができます。腸内環境が整っていると、バナナ状の黄色がかった便が作られ、腸内環境が乱れると、カチカチの黒っぽい便になったり、下痢をおこしたりします。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。



腸の健康に役立つ食べ物

食物繊維の多い食品



発酵食品



節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在は、立春の前日だけをさすことが多いようです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい一年の始まりと考え、お正月と同じように大切にされてきました。その前日となる節分は大みそかのような位置づけで、一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。

炒った豆をまいて鬼を払い、年齢の数だけ豆を食べて一年の幸福を願います。

今年の恵方は東北東



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。

体の中にたまった砂、不要なものをだす『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。

太巻きすしを切らずに、その年の縁起の良い方角（恵方）を向いて食べるというもので、関西地方の一部の地域の風習が全国に広まりました。今年の方角は東北東です。

食物アレルギーへの理解を深めよう

花粉症もアレルギーの一つですが、アレルギーとは、本来は病原菌などの異物から体を守る仕組みである免疫が、ある特定の異物に対して過剰に反応し、症状を引き起こすことです。食べ物が原因となるものを食物アレルギーとよびます。

★特定原材料：8品目（義務表示）



★特定原材料に準ずるもの：20品目（推奨表示）

アナフィラキシーについて

アナフィラキシーは、全身に症状が現れることで、
血圧低下や意識障害を伴う場合をアナフィラキシーショックと言います。一刻も早く治療をしないと命に関わります。

食物アレルギーがある場合は…

症状や食べられる量は人によって異なり、成長するにつれて変わる場合があります。医師の診断のもと、必要最小限の原因食物の除去が大切といえます。

食品表示法が一部改正され、

2023年3月9日からクルミが特定原材料に追加されました。クルミにアレルギーがある場合は、ペカンナッツにも注意が必要です。

花粉症と食物アレルギー

花粉症の人の中には、生の果物や野菜を食べると口の中や喉にかゆみやしびれが起こる口腔内食物アレルギーを発症する場合があります。

初午としもつかれ

食文化を知ろう！

2024年は2月12日(月)

初午って？

初午は、2月最初の午の日
のことで、日本全国の
稲荷神社のお祭りの日
のこと

栃木県では、午の日に、その年の新しい“わらつと”（わらを束ねて野菜や魚などを包むもの）に、赤飯としもつかれを包み稲荷神社にお供えします。そして家族の健康や農作物の豊作を願います。

昔から「7軒の家のしもつかれを食べると
病気にならない」という言い伝えがあります。

2/6 (火)

しもつかれは、江戸時代から伝わる郷土料理です。主な食材は、鮭の頭・酒粕・大豆・油揚げ・にんじん・大根など。大根やにんじんは「おにおろし」という竹でできた独特のおろし金で作ります。



お正月に残った新巻鮭の頭や尾・節分に備えた炒り豆・霜で中まで凍ってしまったにんじんや大根などを上手に利用しています。食べ物を無駄にせず、冬の栄養源になるようにと、昔の人の知恵がたくさんつまっています。

せきはん ごましお
とりにくのこうみやき
おひたし
しもつかれ



★給食食材の放射性物質検査を行っています。

1月19日（金）に使用した小松菜で検査を行いました。結果は放射性セシウム、放射性ヨウ素ともに下限値未満でした。