

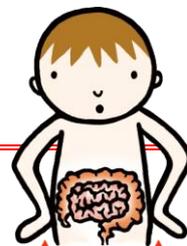
節分の翌日は立春です。暦の上では春になりますが、まだまだ厳しい寒さが続きます。

コロナ、インフルエンザやノロウイルスによる感染症など、病気の予防には、手洗い・うがいはもちろんのこと、十分な睡眠や栄養バランスのとれた食事も大切です。

腸は第三の脳 ～腸内環境を整えよう!～

腸のはたらき

- ・ 食べ物を消化し、栄養素を体内に吸収する
- ・ 便を作って、体内のいらぬものを外に出す
- ・ 病原菌や有害物質が体内に取り込まれないようにくい止める



脳との密接なつながり

健康な腸であるために

- ・ 生活のポイント…①日中の運動。休養、すいみんをしっかりとり、ストレスをためない
②寒い時期にはお腹を冷やさない
- ・ 食事のポイント…①朝食をぬかない ②3食決まった時間に食べる ③水分をとる
④肉食にかたよらない ⑤魚や野菜をしっかり食べる ⑥発酵食品をとる



腸内環境を整える強い味方!

発酵食品



「発酵」とは人間にとってよい働きをする微生物が食べ物の中でたくさん増え、食材にもよい影響を及ぼしています。白山市には発酵食品がいろいろあります。酢やしょうゆなどの調味料、清酒、ふぐのぬか漬けなどです。日本人は昔からこの発酵の力を上手に利用して、さまざまな食品を作ってきました。この発酵食品を活用して健康な腸にしましょう。

●**みそ**…こうじ菌（カビの一種）や酵母菌、乳酸菌のはたらきによって作られる。風味が増し、大豆の栄養分が効率よく消化・吸収される。



●**納豆**…納豆菌によって作られる。納豆菌が作り出すナットウキナーゼには血管の詰まり（血栓）をとかすはたらきがある。毎日手軽に食べられる。



●**漬物（ぬか漬け）**…乳酸菌が多く含まれる。米ぬかのビタミン B1 も加わり栄養価も高い。漬物なので塩分が多いので、食べる量に気をつけましょう。



節分

2月3日は節分の日です。節分には「季節を分ける」という意味があり、2月4日は立春と言い、この日から春になります。節分には豆まきをしますが、昔から季節の変わりめに起こりがちな病気や火事などは鬼が持ってくると信じられていました。そのため節分の日には炒った大豆をまいて無病息災を願います。家族の幸せを祈るこの行事、ぜひ伝えていきたいですね。





2月 学校給食献立表

日	曜	献立名	赤のなかまの食品		みどりのなかまの食品		黄のなかまの食品		エネルギーたんぱく質	
			主菜	副菜 汁物 その他	赤のなかまの食品	みどりのなかまの食品	黄のなかまの食品	脂質	糖質	たんぱく質
1	木	白ごはん	いわしのごまフライ フロッキーのおかか和え ぶた大根	いわし 牛乳 かつおぶし ぶた肉 ちくわ	フロッキー にんじん	キャベツ しょうが だいこん こんにゃく	米 ごま てんぷら粉 油 パン粉 さとう	596 25 18	Kcal g g	
2	金	五目ずし	大豆と小魚の揚げ煮 沢煮わん	うすあげ 牛乳 たまご かえり干し 大豆 ぶた肉	にんじん みつば	かんぴょう だいこん えのきたけ こんにゃく れんこん えだまめ ごぼう	米 油 かたくり粉 ごま さつまいも さとう	594 26 18	Kcal g g	
5	月	白ごはん	鶏肉の美味だれあげ ハムサラダ 小松菜のみそ汁	とり肉 牛乳 ハム チーズ あつあげ みそ	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ りんご だいこん キャベツ えのきたけ	米 米粉 油 かたくり粉 さとう	611 30 21	Kcal g g	
6	火	白ごはん	豚肉のしょうが焼き のっぺい汁	ぶた肉 牛乳 とり肉 チーズ あつあげ	にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ はくさい	米 油 さとう ごま かたくり粉 さといも	583 26 18	Kcal g g	
7	水	白ごはん	ギョウザ パンサンスー 麻婆豆腐	ギョウザ ぶた肉 牛乳 大豆ミート ハム たまご もめん豆腐	にんじん	きゅうり しょうが にんにく たまねぎ	米 ごま油 はるさめ 油 さとう かたくり粉	653 26 21	Kcal g g	
8	木	こぎつね ごはん	ホキのフライ 即席漬 わかめのみそ汁	ホキ 牛乳 うすあげ わかめ みそ とうふ	にんじん	えだまめ たまねぎ キャベツ えのきたけ きゅうり ねぎ たくあん	米 麦 油 てんぷら粉 ごま パン粉	617 29 20	Kcal g g	
9	金	麦ごはん	ポークカレー フルーツヨーグルト	ぶた肉 牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト(缶)	にんにく しょうが たまねぎ パイン缶	米 麦 油 じゃがいも バター 小麥粉 カレールー ゼリー	721 20 21	Kcal g g	
13	火	白ごはん	とり天 じゃこのサラダ 豆乳ちゃんぽん	とり肉 牛乳 ぶた肉 しらす干し いか とうにゅう	にんじん	キャベツ にんにく コーン もやし きゅうり はくさい たまねぎ ねぎ	米 油 てんぷら粉 ごま油 ラーメン	645 33 19	Kcal g g	
14	水	チョコフレ ンチトースト	ツナサラダ クラムチャウダー	たまご 牛乳 ツナ ヨーグルト ベーコン あさり	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ	食パン 油 ミルクココア バター さとう 米粉 じゃがいも	604 27 24	Kcal g g	
15	木	白ごはん	さばのソース煮 はりはり漬 ゆず風味みそ汁	さば 牛乳 とり肉 みそ	こまつな にんじん	しょうが えのきたけ ゆず ねぎ はくさい	米 ごま油 さとう ごま	636 27 25	Kcal g g	
16	金	ピラフ	パンネのミートグラタン コンソメジュリアン	ウィンナー 牛乳 ぶた肉 チーズ とり肉 大豆ミート	にんじん ピーマン トマト(缶) パセリ	たまねぎ キャベツ コーン にんにく セロリ	米 麦 バター パンネ 油 さとう オリーブ油 米粉	592 26 19	Kcal g g	
旅する給食・・・「鹿児島県」・・・鹿児島県でおいしい食べ物といえば黒豚やさつま地鶏ですが、給食ではその食材を使った献立をとり入れました。黒酢や黒砂糖も代表的な調味料です。										
19	月	白ごはん	豚肉と野菜の黒酢あん さつま汁	ぶた肉 牛乳 とり肉 うすあげ みそ	ピーマン 赤ピーマン にんじん	しょうが たまねぎ にんにく ごぼう たけのこ こんにゃく 干しいたけ ねぎ	米 油 かたくり粉 ごま油 さとう さつまいも	625 27 18	Kcal g g	
20	火	白ごはん	わかさぎのフリッター ほうれん草のごま和え いなりうどん	うすあげ 牛乳 わかさぎ	にんじん	えのきたけ 干しいたけ ほうれん草 もやし ねぎ たまねぎ	米 油 さとう ごま うどん	591 21 18	Kcal g g	
21	水	白ごはん	スパニッシュオムレツ コールスローサラダ 五目コンソメスープ	ベーコン 牛乳 たまご チーズ 豚肉 わかめ とうふ	赤ピーマン 青ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ 干しいたけ キャベツ コーン ねぎ きゅうり	米 オリーブ油 じゃがいも 油 さとう	610 25 21	Kcal g g	
22	木	麦ごはん	キーマカレー たまごスープ りんご	牛肉 ぶた肉 牛乳 たまご 大豆ミート ベーコン	にんじん トマト(缶) ピーマン こまつな	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう りんご	米 麦 油 レンズ豆 カレールー じゃがいも かたくり粉	684 27 21	Kcal g g	
絵本の料理・・・「おいしいふくやさん」今日は年に一度の「うまいもんコンテスト」の日。おいしい「衣」を売っている服屋の「はごろもや」は朝から大いそがし。さて、だれが優勝する										
26	月	塩入ごはん	すてきな天むす 大根のびり辛和え 豚汁	えび みそ 牛乳 たまご のり ぶた肉 うすあげ	にんじん	だいこん にんにく しょうが ごぼう	米 油 かたくり粉 ごま油 さとう じゃがいも	605 24 20	Kcal g g	
27	火	白ごはん	鶏松風 切干大根の炒り煮 めった汁	鶏肉 牛乳 さつまあげ チーズ 豚肉 みそ うすあげ	にんじん さやいんげん	たまねぎ だいこん ねぎ 干しいたけ	米 ごま パン粉 油 さとう さつまいも	621 29 17	Kcal g g	
28	水	白ごはん	ヤンニョムチキン 海苔とたまごのナムル キムチチゲ	とり肉 牛乳 たまご のり ぶた肉 みそ もめん豆腐	にんじん	にんにく きゅうり キャベツ もやし	米 油 小麦粉 ごま油 かたくり粉 ごま さとう	606 29 20	Kcal g g	
29	木	白ごはん	鮭のみそチーズ焼き きんぴらごぼう 厚揚げのみそ汁	さけ みそ 牛乳 ベーコン チーズ ぶた肉 あつあげ	にんじん いんげん ピーマン	ごぼう えのきたけ こんにゃく ねぎ だいこん たまねぎ	米 油 さとう ごま かたくり粉	612 31 19	Kcal g g	

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。



塩分相当量
月平均
2.3g