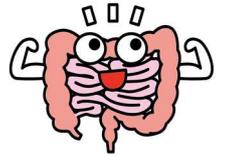




## あなたの「腸」は健康ですか？



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、この便の状態で、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られ、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

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

### 腸の健康に役立つ食べ物

<b>食物繊維の多い食品</b> <p>野菜 果物 いも類 きのこと類 海藻類 豆類</p>	<b>発酵食品</b> <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。

A 献立は2/2(金)、B 献立は2/1(木)に、節分にちなんで「豆乳ムース」を提供しました。

<b>イワシ</b> <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>	<b>大豆</b> <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>	<b>恵方巻き</b> <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>
<b>そば</b> <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>	<b>こんにゃく</b> <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、こんにゃく料理を食べる地域もあります。</p>	

# 食物アレルギーへの理解を深めよう



スギやヒノキの花粉が飛散するこの季節、「花粉症」の症状に悩まされている方も多いのではないのでしょうか？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。その中で、食べ物が原因となるものを「食物アレルギー」と呼びます。

## 食物アレルギーの原因食物は？

### ★特定原材料：8品目（義務表示）



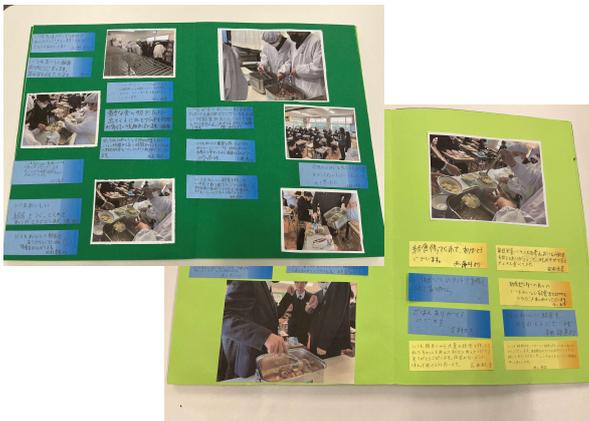
食品表示基準が一部改正され、2023年3月9日から「くるみ」が特定原材料に追加されました。くるみにアレルギーがある場合は、ペカンナッツにも注意が必要です。

### ★特定原材料に準ずるもの：20品目（推奨表示）

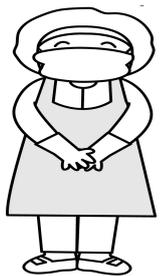
アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン



## 各学校からお手紙をいただきました！



1月24日～30日は全国学校給食週間でした。各学校から調理員さんや配送さん、配膳員さんへたくさんのお手紙をいただきました。給食の感想や体調を気遣ったメッセージをいただき、とてもうれしい気持ちになりました。これからも安全・安心でおいしい給食づくりに励んでいきます。



## ～学校の掲示物より(三日月小学校)～



三日月小学校の給食委員会の6年生が11月に給食センターの見学にきてくれました。学んだことを掲示物にまとめて、校内で紹介しています。

調理室のエリアマップ

給食センターの紹介