



# 2月 給食だより

令和5年度  
山梨市教育委員会



2月3日は「節分」です。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。



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。



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まりました。



## 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



発酵食品



★腸には全身の免疫細胞の約7割が集まっているため、腸内環境を整えることは、免疫力を高めることにもつながります。まだまだ寒い日が続くので、日々の食事や生活習慣を意識し、健康な体づくりを目指しましょう！