

# 2月 給食だより

令和7年2月  
瀬戸内市学校給食調理場

## かんせんしょう 感染症に負けない体をつくろう

インフルエンザなどの感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると、免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにして体内リズムを整えましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質向上につながります。



## 風邪のときの食事



エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状をおこさないよう、水分補給をこまめに行なうことが重要です。

## 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

決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう！



### 腸の健康に役立つ食物繊維



2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。

## なぜ、節分に豆をまくの？

季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼（邪氣）」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招いたための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われる原因是、「魔滅（鬼をほろぼす）」につながるという説や、いった大豆が「豆をいる=魔（鬼の目）を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。



## 成長期にとりたい栄養がたっぷり！

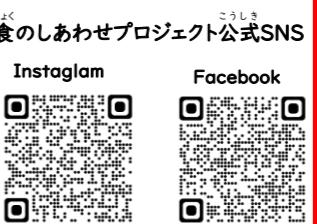
大豆は、体をつくるもとになる「たんぱく質」を多く含むことから「蛋白の肉」とも呼ばれます。腸内細菌の善玉菌を活性化させて腸内環境を整える「食物繊維」や「オリゴ糖」を豊富に含んでいます。また、「ビタミンB群」や「鉄」、「カルシウム」など、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。



## 大豆からできるもの



瀬戸内市は、ふるさと納税を活用し、給食への地場産物の購入・活用、環境に配慮した農業の普及、こども食堂の運営支援などに取り組んでいます。



給食の生鮮野菜の地場産率(重量ベース)  
令和6年度4~12月  
瀬戸内市産 24.0%  
岡山県産(瀬戸内市産を含む) 41.3%

「食のしあわせプロジェクト」で寄附をいただいた企業を紹介します(令和5年12月～令和6年12月)

木徳神糧株式会社 株式会社みゆきやフジモト 生活協同組合おかやまコープ  
三宝ウェルネス株式会社 WINLIGHT ZEROUM inc. ボイリク