



# 食育だより 2月



八尾市立大正小学校 R7年2月

## あなたの「腸」は健康ですか？



### 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！

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

### 腸の健康に役立つ食べ物

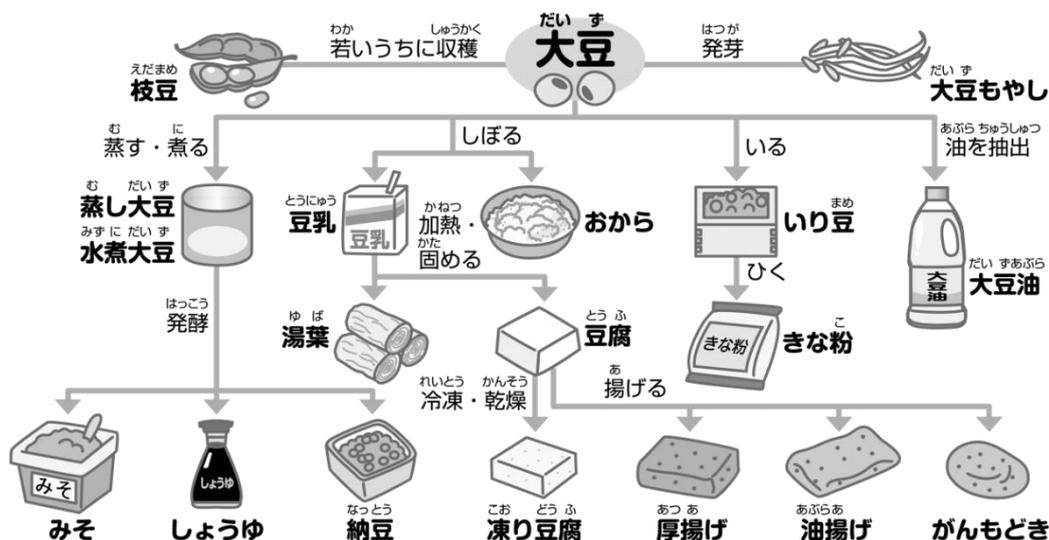
便秘の人は意識してとりましょう！

<p><b>食物繊維の多い食品</b></p> <p>野菜 果物 いも類 きのこと類 海藻類 豆類</p>	<p><b>発酵食品</b></p> <p>ヨーグルト 乳酸菌飲料 納豆 つけもの漬物</p>
---	---

※下痢が続く場合は、医療機関を受診してください。

## 大豆からできる食べ物について知ろう！

和食に欠かせないしょうゆやみそなどの調味料と納豆は、蒸した大豆を発酵させて作ります。豆腐は、大豆をしぼった豆乳を固めたもので、さらに厚揚げや油揚げなどに加工されます。





## 2月の郷土料理は福井県です。

### ●4日(火)かにめし

福井県は海の幸にめぐまれていて、カニがたくさんとれます。  
カニのうまみがしみこんだご飯です。

### ●17日(月)打ち豆汁

大豆を水にひたしてやわらかくした「打ち豆」が入っています。  
雪深い福井県で考えられた保存食です。

## 給食室のひみつ

給食室の様子を少し  
ずつ紹介していきます。



今月は食器や食缶を洗う  
洗浄室の様子を紹介します。



汚れを落としやすくするために、  
まずは洗剤液につけ置きします。



その後、一枚ずつ手洗いしてすすぎます。  
最後は洗浄機で仕上げすすぎをして熱風  
消毒庫に保管しておきます。

