

# 福 2月給食たより

天草市立本渡学校給食センター

文責 泉

## 豆のパワーで丈夫な体をつくらう!

### 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、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**

野菜、果物、いも類、きのこ類、海藻類、豆類

**発酵食品**

ヨーグルト、乳酸菌飲料、納豆、漬物

### 腸内環境を整えるには

※下痢が続く場合は、医療機関を受診してください。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>
--------------------------------	-----------------------	------------------------	------------------------

## 感謝

### 天草豚肉をいただきました!



天草地域では65年以上前から養豚業が行われており、現在、天草市内においては16戸の養豚農家が33,000頭以上の豚を飼育しています。

養豚農家の方が愛情をこめて育てたおいしさいっぱいの豚を、子供たちに食べてもらいたいと、「天草市養豚振興協議会」より豚肉をいただきました。

地元の食材のおいしさと、養豚農家の思いを感じながら食べてください。

ありがとうございます!

2月27日(木)にポークカレーにして、提供予定です♪



今年は、2月2日が節分です。「福は内、鬼は外」と力いっぱい豆まきをして、悪さをする鬼を追い払い、幸福を呼び込みましょう。豆まきに使う大豆にはいろいろな栄養がぎっしり詰まっています。ほかにも昔から使われてきた豆や外国から新しい豆があります。いろいろな豆について紹介します。

#### ●大豆

豆まきに使う豆が大豆です。たんぱく質が豊富なので「畑の肉」ともいわれます。とうふ、あぶらあげ、おからなどの大豆加工品、大豆を発酵させて作るみそ、しょうゆ、なっとうなどの食べ物や調味料もあります。



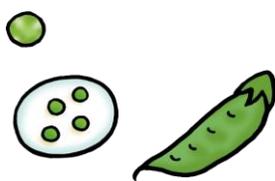
#### ●あずき

「小さい豆」と書いて「あずき」と読みます。あんこの材料になります。赤い色が腐よけになるといって、赤飯などにも使われます。



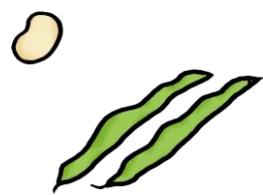
#### ●えんどう

緑色の豆でうぐいすあんの原料になります。未熟なえんどうは「グリーンピース」として、また若いさやばは「さやえんどう」としても食べられます。



#### ●いんげん豆

この豆を伝えたと言われる中国の偉いお坊さんの名前がつけられました。金時豆、たら豆、白いんげん豆なども仲間です。若いさやばを食べるさやいんげんもあります。



#### ●ささげ

漢字で「大角豆」と書きます。小豆に似ていますが、煮崩れしにくく、炊いても胴が破れにくいので小豆の代わりに赤飯によく使われます。



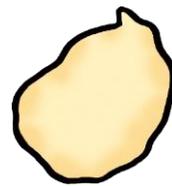
#### ●そらまめ

完熟させた豆もいろいろな料理に使われます。香川県の郷土料理のしょうゆ豆が有名です。



#### ●ひよこ豆(ガルバンゾー)

煮込み料理やサラダなどに使うとおいしい豆です。ガルバンゾーというのはスペイン語での呼び名です。なんだか力もりもり出てきそうな名前ですね。



#### ●レンズ豆

凸レンズのような形をしているのでこの名前がつけました。レンズ豆は水で戻す必要がなく、そのまま料理に使うことができるのでとても手軽な豆です。

