



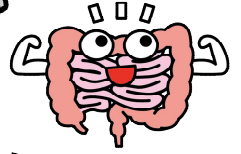
2月 給食だより



令和5年度

砺波市学校給食センター

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>食事は朝・昼・夕と規則正しくとる</p>	<p>よく体を動かす</p>	<p>水分を十分にとる</p>	<p>便意を我慢しない</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>食物繊維の多い食品</p> <p>野菜 果物 いも類 きのこと類 海藻類 豆類</p>	<p>発酵食品</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。



給食メニューの簡単レシピ

アジの甘みそかけ(2月16日の給食に登場します。)

材料 (4人分)

アジ切り身…4切 (他の魚でも良い)

甘みそダレ

- しょうが (すりおろし) …小さじ1
- みそ…大さじ1 さとう…小さじ1
- みりん…小さじ1 酒…小さじ1
- 水…大さじ1 片栗粉…小さじ1

作り方

- アジを焼く。
- 甘みそダレの片栗粉以外の材料を合わせて火にかける。
- 片栗粉を水(分量外)で溶き、とろみをつける。(水溶き片栗粉の量は、様子を見て加減してください。)
- 焼き上がった①に③をかける。

※甘みそダレは、多めの分量になっています。味をみてかけてください。

甘みそをかけることで、焼き魚が食べやすくなります。

