



2月3日は節分です。冬から春へ季節が変わっていきませんが、まだまだ寒い日が続きます。全国的に感染症の流行が心配されています。免疫力をアップして、寒い冬を元気に過ごしてほしいと思います。

腸内環境を整えて免疫力アップ

腸には体を守ってくれる「免疫細胞」の約70%が集まっているといわれています。

腸の役割

- 食べ物を消化し、栄養素を体内に吸収する。
- 便を作って、体内のいらぬものを外に出す。
- 人体最大の免疫器官として、病原菌、有害物質が体内に取り込まれないようにくい止める。

腸は第二の脳

脳と密接なつながり

健康な腸にするには

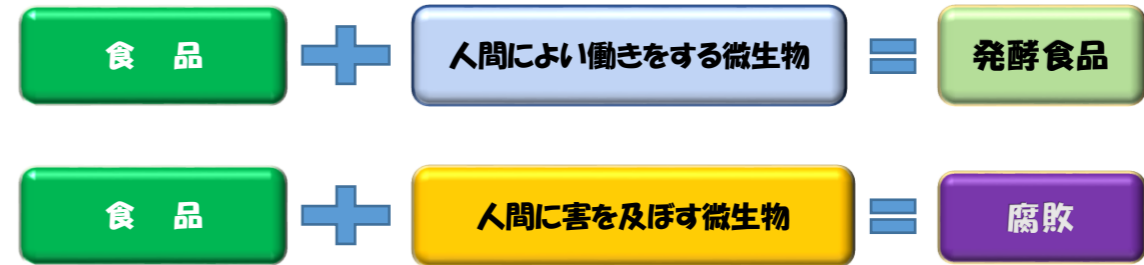


健康な腸であるために大切なことは、ストレスをためないことです。昼に体を動かし(運動)、夜はしっかり休む(休養・睡眠)といったメリハリの利いた生活を心がけましょう。

寒い時期には、足やおなかを冷やさないように注意!

腸内環境を整える強い味方!

発酵食品



日本の代表的な発酵食品



- みそ
 麹菌(カビの一種)や酵母菌、乳酸菌の働きで作られる。風味が増し、大豆の栄養分が効率よく消化・吸収される。
- 納豆
 納豆菌によって作られる。納豆菌が作り出す酵素のナットウキナーゼには血管の詰まり(血栓)を溶かすはたらきがある。大豆の豊富な栄養を毎日手軽にとれる。
- 漬物(ぬか漬け)
 乳酸菌が多くふくまれる。米ぬかのビタミンB1も加わり栄養価も高い。ただし、食べすぎて塩分の取りすぎにならないよう注意する。

さばのみそ煮

魚の残食が多い中、しっかりと食べられていた人気のある献立です。6年生家庭科の「一食分の献立を考える」授業では「給食食べたいな」とつぶやきながら、さばのみそ煮を主菜にした献立を考えたい児童が多かったです。

材料	分量(二人分)	作り方
さば	2切	1. しょうがの皮をむき、せん切りにする。 2. さばの皮目に切り込みを入れる。 3. 鍋に調味料と水を入れ煮立て、しょうがを入れる。 4. さばの皮を上にして並べ、強火で2~3分煮る。 5. 落しぶたをして、中火から弱火で5~7分ぐらい煮る。
しょうが	1/2片	
しょうゆ	小さじ1/2	
砂糖	大さじ1	
みりん	小さじ1	
酒	小さじ1	
みそ	小さじ2	
水	100cc~	

生活習慣病と食塩

血圧は、大人になってから急に上がるものではありません

「食塩のとりすぎを防ごう！」

5月号の食育だよりで学校給食での減塩についてお伝えしましたが、今茅ヶ崎小が利用しているデリバリー式弁当（中学校給食）でも減塩に取り組んでいます。

日本を含む東アジアでは、食文化の影響もあり食塩をとる量が多い傾向があります。日本高血圧学会では、高血圧の予防のために、血圧が正常な人にも1日6グラム未満を進めています。また世界保健機関（WHO）ではすべての成人の減塩目標を1日5gしました。



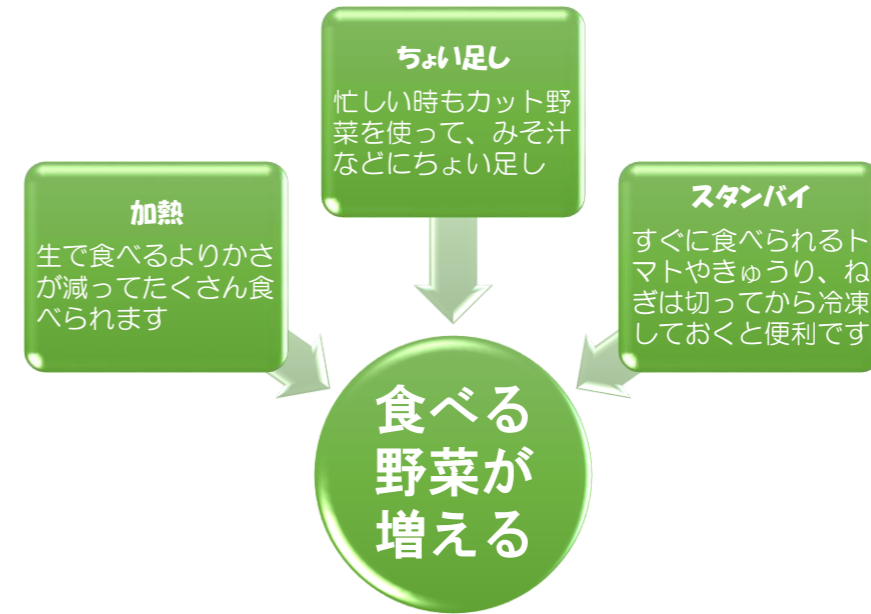
「減塩アイデア」

食塩の量を減らすのに効果的な作戦は・・・

- ① 食事で使う食塩を減らす
- ② 野菜をしっかり食べる

野菜に多いカリウムは体内の余分な食塩（ナトリウム）の排泄を促す働きがあります！

<p>酸味やスパイスの力で</p> <p>レモンや酢などの酸味やこしょうなどのスパイスを足すと、少しの塩味でもおいしく食べられます</p>	<p>だしで</p> <p>こんぶ・かつお節・煮干し・しいたけなどのだしを使うとうま味効果でおいしくなります</p>
<p>食塩を減らす工夫</p>	
<p>加工品の塩分チェックを忘れずに！</p> <p>加工品の裏の表示の「食塩相当量」を確かめる習慣をつけましょう</p>	<p>スープの飲みすぎ注意！</p> <p>ラーメンやそばのつゆはおいしいけど、飲みすぎに注意しましょう</p>



今月の改修期間中のデリバリー式弁当より

寒い地域の食事に学ぶ

「寒さに負けない食事の工夫」

郷土料理とは、それぞれの地域の気候やとれる食材を生かして、その地域にあった調理方法で作られ続け、現在まで伝えられてきた料理です。寒い地域の郷土料理には、厳しい冬を乗り切るための工夫があります。

体を温める料理・・・体が冷えると免疫力が低下してしまいます。寒い地域に伝わる料理には温かい煮込み料理が多くあります。

体温が上がると血液の流れがよくなり、免疫力が高まります。エネルギー源となる炭水化物をしっかりとる以外にも、筋肉をつけると代謝が上がり、体温が上がります。

知恵と工夫から生まれた「保存食」・・・農作物を採取できない冬を乗り切るために、多くの保存食が生まれました。

2月は寒い地域の郷土料理を多く取り入れています。

詳しくは、「横浜市小学校等改修期間中の昼食注文サイト」でご確認ください。

<https://sho-kyushoku.city.yokohama.lg.jp/news/15>

☆注文について☆

○定期注文の方・・・学校・学年行事等で昼食注文が**必要のない日**は**自動でカット**されています。

クレジットカードの期限切れにご注意ください。

○まとめて注文の方・・・学校・学年行事等で昼食注文が**必要のない日**は**注文できない日**となっています。

※注文受付後に注文キャンセルを行った場合は「【横浜市小学校等改修期間中の昼食注文サイト】ご指定日のご注文キャンセルを受け付けました」メールが届きます。キャンセル内容のご確認を必ずお願いいたします。

※注文の変更・キャンセルができるのは、前月1日～20日の間になります。

