



今年も残すところあと少しとなりました。この1年、元気に過ごすことができましたか？寒さも厳しくなるだけでなく、この時期は乾燥しやすくなります。手洗い・うがい、バランスの良い食事をとることを心がけましょう。

年末から年始にかけて、冬至や年越しなどの行事があります。日本の食文化や行事食について、裏面のLet's eat 12月号に掲載しているので、あわせてご覧ください。

## 食生活を見直し、腸から元気に！

便がなかなか出ないと、1日元気に過ごすことができなかつたり、なんだかイライラしたりと…ゆううつになることもあります。実は、腸の状態が心の状態、体の状態に影響するからなんです。

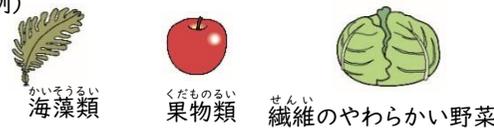
下の1~5を参考に、食生活を見直して、腸から元気になりましょう！

### 1. 食物繊維をとる

食物繊維は、消化・吸収しないので、エネルギーにはなりません。腸のはたらきを活発にし、便通をよくして体調を整える働きをします。食物繊維は水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の2種類あるので、様々な食品を食べて、両方バランスよくとることが大切です。

#### 水溶性食物繊維

→腸内の善玉菌を増やす働きがある。  
(例)



#### 不溶性食物繊維

→便の量を増やして腸管を刺激し、腸の運動を活発にさせる働きがある。  
(例)



### 2. 食事をしっかりとる

食事の量が少ないと、つくられる便の量が少なくなり、悪循環になることもあります。特に朝ごはんは、シリアルだけ、食パンだけなどで済ませるのではなく、ごはんやみそ汁など重量のあるものを取り、排便を促しましょう。

### 3. 朝食を食べる

朝食の摂取は胃や腸を刺激し、排便を促しやすくなります。便意を見逃さないことも大切です。



### 4. 水分をとる

便がやわらかくなり、排便しやすくなります。特に冬場は、水分をとる量が少なくなりやすいです。寒いときは常温の飲み物、ホットドリンクを飲むのもいいですね。



### 5. 甘いものやお菓子をひかえる

エネルギーが高い割に、便のかさにはなりません。さらに、食事前におやつを食べると、満腹になって十分な量の食事をとることができません。



便秘の原因や程度によっては治療が必要なこともありますので、食生活を見直してもなかなか改善されない場合は、医療機関を受診されることをおすすめします。



今月の給食予定

2学期の給食は、  
12月21日(木)まで

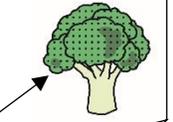
給食を注文される方は、  
12月分のご予約、お願いします。

6日(水)	全学年給食なし
7日(木)、8日(金)	2年生給食なし
14日(木)~21日(木)	4限授業ですが注文できます。忘れずに取りに来てください。



ブロッコリーのブツブツした緑色の部分は、何でしょう？

- ①葉 ②種 ③つぼみ



答え せ対C③

つぼみの部分には、たくさんの花のつぼみが集まって、かたく密集しています。このつぼみが咲くと、どんなお花が咲くのでしょうか。もし知っている人がいたら、上遠野先生まで声をかけてくださいね。つぼみには、ビタミンCや貧血予防の葉酸や鉄、おなかの調子をよくなる食物繊維も豊富です。

## ~12月4日(月)の給食より~ ひじきと豆のマリネ レシピ



### 【材料(4人分)】

- ・乾燥ひじき…8g
- ・しょうが汁…少し
- ・さとう…小さじ1
- ・さとう…小さじ1
- ・濃口しょうゆ…小さじ1/2
- ・濃口しょうゆ…小さじ1
- ・きゅうり…1本
- ・酢…小さじ2
- ・豆の水煮…80g (大豆や金時豆、ひよこ豆など。ミックスビーンズでもOK)

### 【作り方】

- ① ひじきは水で戻して水気を切り、Aの調味料で下味をつける。
- ② きゅうりは薄く輪切りにし、塩(分量外)をふって、塩もみをする。
- ③ Bの調味料を合わせ、煮立たせる。(電子レンジ500W30秒でも可)
- ④ 汁気を切った①と②、豆を入れて混ぜ、③で和える。

### アレンジ

- ・ドライパックのひじきを使うと、時短になります。
- ・パプリカやコーンを入れても美味しいです。
- ・しょうがを入れすぎると辛くなるので、気を付けましょう。

### 豆・ひじきのパワー！

- ④…たんぱく質や食物繊維、
- ⑦⑧⑨…ミネラル(無機質)や食物繊維が豊富です。

豆製品や海藻は、食卓に出る機会は少ないかもしれませんが、栄養豊富なのでぜひ挑戦してみてください。



\*石鹸で手を洗う、爪を短く切る、包丁の取り扱いに気を付けてケガに注意しましょう。

