



2月給食だより

令和5年度
高岡市立古府小学校

寒い日が続いていますが、節分や立春等、暦の上では春を迎えます。感染症の予防には、手洗いやうがいはもちろん大切ですが、バランスのとれた食事をとることも重要です。いつも以上に体調管理に気を配り、寒い冬も元気に乗り切りましょう。

2月3日は「節分」

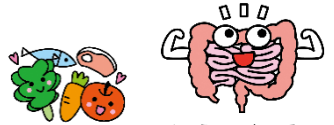


恵方巻きの方角は
東北東です



節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、今は、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

あなたの「腸」は健康ですか？



便(うんち)から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、下痢を起したりします。腸内環境は健康にも深く関わります。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 決まった時間にトイレに行く習慣を付けましょう！

<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>
---	--