





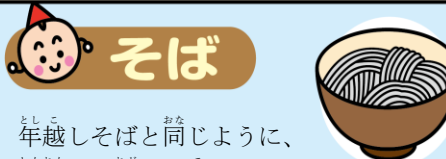

保護者様

2月 きゅうしょくだより

2月といえば「節分」です。節分の翌日は「立春」といわれ、暦の上では春を迎えようとしていますが、まだまだ寒い日が続きそうです。風邪に負けない強い体をつくるには栄養バランスのよい食事はもちろん、腸内環境を整えることがとても大切です。今回は、そんな「腸」の健康についても考えてみましょう。



節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、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様々な行事や行事食が伝わっています。

 <p>イワシ</p> <p>イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。</p>	 <p>大豆</p> <p>いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。</p>	 <p>恵方巻き</p> <p>太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角（恵方=今年は東北東）を向いて食べるといふもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。</p> 
 <p>そば</p> <p>年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。</p>	 <p>こんにゃく</p> <p>体の中にたまった砂（不要なもの）を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。</p>	



2月3日は節分です!

豆まきに加え、豆料理を食べて体の中から鬼を追い払い、病気に負けない体をつくりましょう。

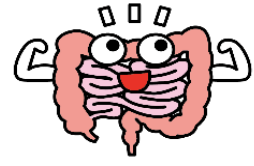
成長期にとりたい栄養がたっぷり!

豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。

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られ、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、食生活や生活習慣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

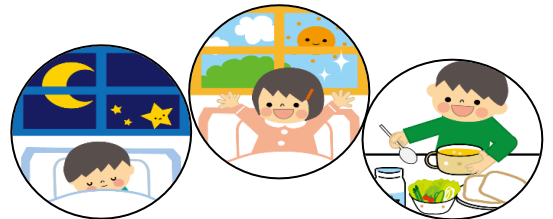
便秘の人は意識してとりましょう！

<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。

腸美人になるための「早寝・早起き・朝ごはん」

睡眠も腸内環境を整えるためには、とても大切です。夜更かしせず、早く寝て、朝は決まった時間に起き、しっかり睡眠時間を確保しましょう。



また、朝日を浴びてから、朝ごはんを食べることで生活リズムが整います。生活リズムが整うと、腸内環境も整い、腸美人に近づけるといわれています！腸内環境が整うと、睡眠の質も上がるといわれており、良いこと続きです！

「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して、腸美人を目指しましょう！