000

給食センターだより 谷



あなたの「腸」は健康ですか?

くち と こ た もの からだ なか しょうか きゅうしゅう のこ ベル はいせつ 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 べん じょうたい ちょうないかんきょう し ちょうないかんきょう ととの されますが、この便の状態で、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 きょうる ベル ちょうないかんきょう みだ くろ しろ ベル げ り お 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。 ちょうないかんきょう がん かり まっぱい かり まっぱい かり かり かり かり かり かり かり かり まっぱい かり 大気 から しょくれいりこ さまま ちょうないかんきょう せんしん けんこう ぶか かか べん じょうたい わる ひと しょくせいかつ みなお 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

ちょうしょくご せ じ かん い しゅうかん 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!



便秘の人は意識してとりましょう!



ばり つづ ばあい いりょうきかん じゅしん ※下痢が続く場合は、医療機関を受診してください。



#20ぶん りつしゅん りっか りっしゅう りっとう ぜんじつ げんざい 節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、りっしゅん ぜんじつ さお むかし ひと ふゆ はる 立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へとか りっしゅん あたら ねん はじ かんが しょうがっ おな たい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き せつ せつぶん おおみそか いち 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 おん が じ こうがく いの ぎょうじ ぎょうじしょく つた 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。



ヤ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けんかかざ やくよ して玄関に飾り、厄除けに使います。

年越しそばと同じように、 新年への願いを込めてそば た ふうしゅう を食べる風習があります。

まめいった豆をまいて鬼を追い払い、年れいがす まめ た ねん こうぶく おの数だけ豆を食べて1年の幸福を 願います。

こんにゃく

からだ なか すな ふょう 体の中にたまった砂 (不要なもの) を だ ずな 出す「かおろし」として、こんにゃく りょうり た ちいき 料理を食べる地域もあります。

なま 大巻きずしを切らずに、 といえんぎょ ほうかく えほう ことし その年の縁起の良い方角 (恵方=今年



