



寒さの中にも少しずつ春の訪れを感じる季節ですが、まだまだ寒さは厳しい時期です。感染症などの予防のためにも、栄養バランスのとれた食事を心がけ、適度な運動と十分な睡眠で体の抵抗力を高めましょう。

あなたの「腸」は健康ですか？

花粉症の対策にも！

近年、「国民病」ともいわれるようになった花粉症。中でも、春先に飛散するスギやヒノキの花粉には多くの人が悩まされていると思います。花粉症の予防や症状を軽減するには、風邪の予防と同様に、外から帰ったら手洗い・うがいをすること、外ではマスクを着用すること、そして、食事や睡眠をしっかりとして体調を整えること、腸内環境を整えることも重要です。



腸内環境を整えるには

腸の健康に役立つ食べ物

食事は朝・昼・夕と規則正しくとる 	よく体を動かす 	水分を十分にとる 	便意を我慢しない
-----------------------------	--------------------	---------------------	---------------------

食物繊維の多い食品

野菜 果物 いも類 きのこと類 海藻類 豆類

発酵食品

ヨーグルト 乳酸菌飲料 納豆 漬物

腸内環境は全身の健康にも深く関わっています。食生活を見直し、腸内環境を整えましょう。



2月は「省エネルギー月間」です！

環境に優しい食生活を目指してみませんか？

毎年2月は、国が定める「省エネルギー月間」です。私たちの生活は、電気やガス、ガソリンなどのエネルギーによって支えられています。一方で、エネルギーを作る際に発生する二酸化炭素は、地球温暖化の原因の一つと考えられており、エネルギーを効率よく使う「省エネルギー（省エネ）」を進めることは地球温暖化の防止や環境を守ることに繋がります。まずは身近な食生活から、省エネを心がけてみませんか？

家にある食材を確認し、使い切れる分だけ買う。

旬のもの、地域でとれたものを選ぶ。

すぐに使うなら消費期限・賞味期限の近いものを選ぶ。

消費期限と賞味期限の違いを理解し、食品を使い切る。



栃木県の伝統食「しもつかれ」

五穀豊穡や商売繁盛などを願って、各地の稻荷神社でお祭りが行われます。栃木県では、古くから2月最初の午の日に、しもつかれを食べる風習があります。「正月に使った塩鮭の頭」「節分の残りの豆」「霜にあたった野菜」などをおいしく食べるための工夫が詰まった料理です。まさにSDGsです。



最近では、作る家庭も少なくなってきたためか、給食で初めて食べる子どもたちも多いようです。食べられない献立なので、苦手な子どもも多いようですが、給食では、一口でも食べてもらえるように酒粕を少なめにし、鮭も頭ではなく身を使うなど、工夫をしています。



