

食育だより 2月



第10号 令和8年2月
茨城県立内原特別支援学校

〈2月の目標〉

感謝の気持ちをもって食べよう

暦の上では、立春を迎えますが1年で一番寒さが厳しい時期です。
寒さで体の免疫力が下がってくると風邪をひきやすくなってしまいます。
冬が旬の野菜や果物には、免疫力を高める効果がありますのでしっかり食べましょう。



腸活で心身の健康を整えましょう！

「腸活」とは？

腸は、脳と密接に関係しており、ストレスによってお腹が緩くなったり、便秘になると気分が晴れなかったりするの、そのためだといわれています。腸が健康だと肌の調子が整えられ、アンチエイジングにも良い効果があります。

腸活は、お腹の調子を整えたい方にはもちろん、心身の健康を良好に保ちたい方や、免疫力を高めたい方、美容に力を入れたい方など、多くの方におすすめの健康法です。



腸内環境を整える食べ物は？

- ・ヨーグルト・乳酸菌飲料・チーズ・納豆・キムチ・漬物・みそ・甘酒
- ・野菜（ゴボウ、ブロッコリー、キャベツ、タマネギ、カボチャなど）
- ・果物（リンゴ、バナナ、キウイフルーツ、プルーンなど）
- ・イモ類（サツマイモ、サトイモ、コンニャク、しらたきなど）
- ・海藻類（ワカメ、コンブ、モズク、寒天など）
- ・キノコ類（干しいたけ、黒きくらげなど）・豆類（ダイズ、エダマメ、きな粉など）
- ・ナッツ類（アーモンド、クルミなど）・穀類（オオムギ、玄米、オートミール、キヌアなど）



腸内環境を整える生活とは？

①適度な運動を取り入れる

運動によって体を動かせば便秘の解消が期待できます。

②睡眠をしっかりとる

睡眠時は腸が蠕動運動を起こすタイミングなので、毎日十分な睡眠時間を取ることが重要です。



「恵方巻き」



「恵方巻き」とは、節分の夜に食べる縁起物の太巻きのことです。暦の上で春を迎える節分の日に、1年の災いを払う厄落としや商売繁盛を願い、太巻きをその年の恵方（吉方）に向かって丸かじりするのが習わしとされています。もとは大阪を中心とした関西発祥の風習ですが、最近では全国的にもよく知られるようになってきました。

今年の恵方は「**南南東**」です。