



令和 8 年 1 月 30 日
豊島区立南池袋小学校
統括校長 佐藤 洋士

暦の上では春が近付いていますが、まだまだ寒さは続きます。この時期は、空気が乾いているため、様々なウイルスが広がりやすくなります。外から帰った時や食事の前には必ず手洗いをし、しっかり食事と睡眠をとって、体調を崩さないようにしましょう。

腸は第二の脳 ～腸内環境を整えよう！～

腸の役割（はたらき）

- 食べ物を消化し、栄養素を体内に吸収する。
- 便を作って、体内のいらないものを外に出す。
- 人体最大の免疫器官として、病原菌、有害物質が体内に取り込まれないようにくい止める。



脳との密接なつながり

腸は大きく小腸と大腸に分かれます。小腸は長さが 6～7m ほどにもなる臓器で、人体のほぼ中央に収まっています。小腸は食べ物から栄養素を吸収する消化器官として知られます。大腸は長さが 1.5m ほどで、消化が進んだ食べ物は、大腸の中をゆっくりと進みながら、水分が吸収されて排出されやすい硬さになります。

腸には体を病原体から守ってくれる「免疫細胞」や「抗体」が体全体の 6 割以上も集まっているといわれます。また、腸内には数百種類の細菌が 100 兆個以上存在するといわれ、種類ごとに集団で住み着いて「腸内フローラ」を形成し、免疫機能などを助けています。さらに、腸の神経組織は脳と密接なつながりをもつことがわかり、「第二の脳」とも呼ばれるようになりました。



腸内環境を整える強い味方！

発酵食品



発酵とは、人間にとって良い働きをする微生物が、食べ物の中でたくさん増え、食材にもよい影響を及ぼしている状態のことをいいます。これが発酵食品です。日本人は、昔からこの発酵の力を上手に利用して、様々な食品を作り上げてきました。日本の代表的な発酵食品を紹介します。

● みそ ●

麹菌や酵母菌、乳酸菌のはたらきによって作られる。風味が増し、大豆の栄養分が効率よく消化吸收される。

● 納豆 ●

納豆菌によって作られる。納豆菌が作り出すナットウキナーゼには、血管の詰まりを溶かす働きがある。

● 漬物（ぬか漬け） ●

乳酸菌が多く含まれる。米ぬかのビタミン B1 も加わり、栄養価も高い。ただし、一般的に塩を利かせてあるので、食べる量には注意しましょう。



節分



節分は「季節の分かれ目」という意味で、今は立春の前日をいいます。今年は2月3日が節分です。冬から春へ季節が変わる節句です。

季節の変わり目には邪気（悪い気）が生じると考えられており、それを追い払うために豆まきをし、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立てます。

そして、無病息災を祈って年の数だけ豆を食べます。家族の幸せを祈る行事です。

〔2月3日の給食は、大豆を使った節分ご飯や、いわしを使った料理を出します。〕



令和7年度 リクエストこんだて集計結果

12 月末に給食のリクエストをとりました。給食で出してほしい料理ベスト10は、以下のような結果になりました。

リクエストの上位に上がった料理は、2月と3月の給食に登場します！

第1位 みそラーメン (30点)	第7位 いもチップ (5点)
第2位 サイダーポンチ (15点)	第8位 フラウニー (4点)
第3位 カレーライス (10点)	第9位 スパゲッティミートソース (3点)
第4位 チョコレートプリン (9点)	" 揚げパン (3点)
第5位 パリパリサラダ (6点)	" ABCスーフ (3点)
" バイクドチーズケーキ (6点)	" いちご (3点)

※各クラスのベスト3を、1位3点、2位2点、3位1点で計算し集計しています。

リクエスト上位の料理を作ってみよう！ (各料理4人分量)

【チョコレートプリン】

〈ゼリーの材料〉		牛乳	160g
アガー粉	10g	ピュアココア	6g
砂糖	35g	生クリーム	10g
水	65g	スプレーチョコ	10g

〈作り方〉

- ①アガー粉と砂糖を合わせて、水を沸かして煮溶かす。
- ②あたためた牛乳にピュアココアを溶かし①に入れ、生クリームを入れ混ぜる。
- ③カップに入れて冷まし、スプレーチョコをのせる。



【パリパリサラダ】

〈サラダの材料〉		〈ドレッシングの材料〉	
ワンタン皮	20g	サラダ油	12g
揚げ油	適宜	酢	9g
キャベツ	120g	塩	1.5g
きゅうり	20g	こしょう	少々
にんじん	12g	砂糖	1g
コーン缶	20g	しょうゆ	2g

〈作り方〉

- ①ワンタンの皮は、短冊切りにし油で揚げる。
- ②キャベツ・きゅうり・にんじんは千切りにする。
- ③②の野菜は、全てサッとゆでて、水で冷ます。
- ④ドレッシングは合わせて加熱し、冷ます。
- ⑤ゆでて冷ました野菜の上に、揚げたワンタンを乗せて、ドレッシングをかけてできあがり。