

2月 食育だより

令和6年2月
大山崎小学校

寒さの厳しい季節です。

1月下旬に寒波がまたやってきました。まだまだ寒さが続きそうですね。

1月の中旬以降からインフルエンザによる学級閉鎖が相次いでおります。みなさま、しっかり栄養のあるものを食べて、睡眠をしっかりとって、適度に体を動かして免疫力を維持していきましょう。

今年度も残りわずかになりました。給食の残り回数も31回です。給食提供量はみんなに食べてほしい分量です。できるだけ残さず食べてもらえると幸いです。

2月下旬から3月上旬にかけて、6年生が家庭科で考えた献立を実施します。

<p>2月22日(木) 6-1 献立 バターチキンカレー 牛乳 ももゼリーみかんのせ</p>	<p>2月29日(木) 6-4 献立 ごはん 牛乳 メンチカツ ポテトサラダ ABC スープ</p>	<p>3月4日(月) 6-3 献立 ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン ピーマンともやしの炒め わかたまスープ</p>	<p>3月6日(水) 6-2 献立 たこめし 牛乳 かしわのこはくあげ キャベツのつつつ炒め ABC スープ</p>
--	--	---	--

6年生の家庭科の授業で、「献立を考える」授業があります。今年4クラスあるので、4回実施します。各学級が考えた special な献立です。みなさんお楽しみに♪

2月2日(金) 節分献立を実施します。

ごはん 牛乳 いわし(煮魚) 花菜のごまあえ とうふのみそ汁 福豆

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た。その前日となる節分は、おおみそか大晦日のような位置付けて、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。



食物アレルギーについて♪

スギやヒノキの花粉が飛散するこの季節、「花粉症」の症状に悩まされている方も多いのではないのでしょうか？花粉症もアレルギーの一つですが、アレルギーとは、本来は病原菌などの異物から体を守る仕組みである「免疫」がある特定の異物に対して過剰に反応し、症状を引き起こすことです。その中で、食べ物原因となるものを「食物アレルギー」と呼びます。

★特定原材料：8品目（義務表示）

えび、くるみ、たまご卵、牛乳、かに、小麦、そば、落花生

食品表示基準が一部改正され、2023年3月9日から「くるみ」が特定原材料に追加されました。くるみにアレルギーがある場合は、ペカンナッツにも注意が必要です。

★特定原材料に準ずるもの：20品目（推奨表示）

アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、ゼラチン

食物アレルギーの原因食物は？

消費者庁では、重篤度・症例数の多い8品目を「特定原材料」として、加工食品などへの表示を義務付けています。そのほかにも原因食物はさまざま、人によって反応が出る量、症状の重さは異なり、体調によって変わることもあります。

食物アレルギーがある場合は…

症状が出ずに食べられる量は人によって異なり、成長するにつれて変わる場合もあります。定期的に専門の医療機関を受診し、医師の診断のもと、「必要最小限の原因食物の除去」を心がけることが大切です。



「栄養士のひとりごと」
1月17日～1月31日の期間、インフルエンザ等が拡がり、6学級が学級閉鎖になりました。1月22日から1月26日は給食週間で毎日普段と違った珍しい献立の1週間です。学級閉鎖となった学級には楽しんでいただくことができず、非常に残念でした(; ;)
今回は献立を出した途端、「サメが出るの？」…とサメに興味を持ってくれた人が沢山いました。モウカザメと地元で言われるネズミザメという種類のサメを食べました。臭みもなく、「どちらかというとお肉みたい」とか「いつもの竜田揚げかと思った」など色々な意見をもらいました。給食週間の料理が定番献立になるかもしれません。楽しみにしててください。(栄養士 田中)