

2月 食育だより

令和6年2月1日(木)
牛島小学校



暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒さが厳しい日が続きます。寒さに負けないように、そして健康に過ごすためにも無病息災の思いを込めて、豆まきをしましょう。

節分の日には元気な豆まきのかけ声が聞こえるといいですね。



おには外!
福は内!

豆は“魔滅”に通じ、鬼が象徴する災難や病気をよせつけないとされ、節分の豆まきに使われています。古くから、大豆には特別な力が宿っていると信じ、伝えられてきているからです。

豆まきに使われるのは、昔から**大豆**です。

2024年の節分は2月3日です。節分とは、『季節を分ける』、季節が移り変わる日のことで、立春・立夏・立秋・立冬それぞれの前日を指していました。

1年に4回あった節分の中で、日本では、特に立春を1年の始まりとして大切にしていたため、いつの間にか節分といえば「春の節分」のことを指すようになりました。

節分といえば『豆まき』です。豆まきは、中国から伝わった風習だといわれています。昔、京都に鬼が出た時、神様のお告げにより、豆を鬼の目に投げつけたところ、鬼を退治できたという話から節分に豆をまくようになったそうです。

節分でまく豆は、炒った大豆です。大豆には、良質のたんぱく質やビタミンB、食物繊維などの栄養素がたくさん含まれています。節分には、自分の年より一つ多く豆を食べると、一年間病気にならずに健康に過ごせるといわれています。

給食では、2日に節分にちなんだ献立を計画しています。

線でつなごう! 冬の食べもの漢字 & 英語クイズ

冬に美味しい食べものカードが並んでいます。漢字と英語のカードをそれぞれ線でつないでみましょう。

林檎



ぶり

radish

蓮根



だいこん

lotus root

鰯



りんご

oyster

白菜



れんこん

apple

牡蠣



かき

yellowtail

大根



はくさい

chinese cabbage

こたえ

林檎—りんご—apple 蓮根—れんこん—lotus root 鰯—ぶり—yellowtail

白菜—はくさい—chinese cabbage 牡蠣—かき—oyster 大根—だいこん—radish



食物アレルギーへの理解を深めよう

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、食べ物が原因となるものを「食物アレルギー」と呼びます。

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）

アナフィラキシーについて

アナフィラキシーは、複数の臓器にわたって全身にアレルギー症状が現れることで、アナフィラキシーのうち、血圧低下や意識障害を伴う場合をアナフィラキシーショックといい、一刻も早く治療しないと命に関わります。



花粉症と食物アレルギー

花粉症の人の中には、生の果物や野菜を食べると、口の中や喉にかゆみやしびれなどが起こる「口腔アレルギー症候群」（花粉-食物アレルギー症候群ともいう）を発症することがあります。まれに、アナフィラキシーを起こすこともあるので、注意が必要です。



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。



6年生が家庭科の学習で考えた牛島小学校の給食！！
 代表に選ばれた児童には、春日部市教育委員会から賞状が贈呈されました。児童が考えた献立は、下記の日程で実施されます。

○2月15日（木）実施予定 6年1組代表献立
 【ごはん・牛乳・ささみのチーズ春巻き・クルトンサラダ・あったかミネストローネ】
 ○2月29日（木）実施予定 6年2組代表献立
 【ごはん・牛乳・スペシャル唐揚げ・青菜とかんぴょうの和え物・ほかほかワンドンスープ】