

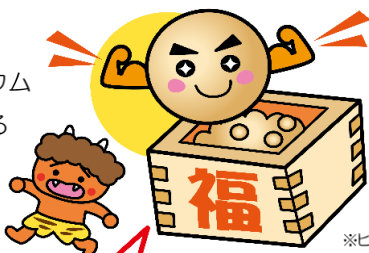
# 2月給食たより

令和3年度 2月号  
清瀬市立清瀬第五中学校

## 大豆のよさを見直そう!

### 大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄……貧血予防
  - カルシウム・マグネシウム……丈夫な骨をつくる
  - ビタミンB1……疲労回復効果
  - 食物繊維……便秘予防
  - 大豆イソフラボン……骨粗しょう症予防
  - オリゴ糖……便秘予防
  - サポニン……抗酸化作用※
  - レシチン……動脈硬化予防※
- ※ヒトにおける有効性については、まだ十分な情報がありません。



### 栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう!

節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。

### ～2月の行事食・郷土料理～

3日(木) <節分献立>

節分サラダ・・・揚げた大豆をトッピングした栄養満点のサラダです。



14日(月) <バレンタイン>

チョコチップを混ぜ込んだココア蒸しパンを作ります!



16日(水) <群馬県郷土料理>

おきりこみ・・・平たい麺をにんじん、大根、ねぎ、里芋などと煮込んだもの。山梨県の「ほうとう」に近いものです。



17日(木) <フィンランド料理>

ムンッキ風揚げパン・・・「ムンッキ」とは春のお祝い「ヴァップ」の際に食べられる揚げパンです。



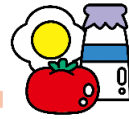
シエニケイト・・・きのこが入ったクリームスープです。「シエニ」はきのこ、「ケイト」はスープを意味します。

目  
録  
の  
有  
り

目  
録

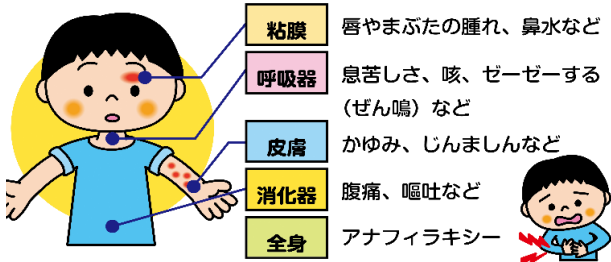
目  
録

# 食物アレルギーについて知ろう!



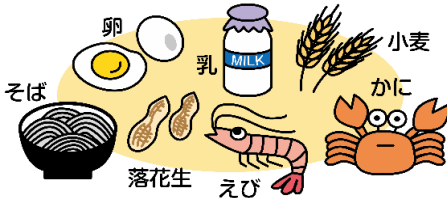
食物アレルギーとは、本来は無害であるはずの食べ物に対し、体を守るための「免疫」が過敏に反応して起き有害な症状のことです。食後2時間以内に症状が出る「即時型食物アレルギー」が多く、じんましんなど軽症ものから、全身に激しい症状が現れる「アナフィラキシー」まで、その症状はさまざまです。数分で命に関わる症状が出ることもあるため、アレルギーのある本人はもちろん、周りの人もしっかりと理解し、対応方法を共にしておくことが重要です。

## 食物アレルギーの症状



※複数の臓器や全身に激しい症状が現れることを「アナフィラキシー」と呼び、さらに血圧低下や意識障害などのショック症状を伴う場合を「アナフィラキシーショック」と呼びます。

## 食物アレルギーの原因食物



★この7つは発症数が多いことや、重い症状が起こりやすいため、「特定原材料」として加工食品への表示が義務付けられています。アレルギーは、食物に含まれるたんぱく質が原因で起こり、このほかにも、大豆、ナッツ類、野菜、果物、肉、魚など、さまざまな食物が原因となります。

乳幼児期に発症した鶏卵、牛乳、小麦、大豆アレルギーは、小学校入学までに食べられるようになるケースが多いです。また、食べる量や加工の仕方によって症状が出ない場合は、少しずつ量を増やして食べ続けることで、食べられるようになる人もいます。アレルギーと診断されている方は、定期的に専門医のいる医療機関を受診し、食物経口負荷試験を受けることをお勧めします。

一方で、以下のような学童期以降に発症することの多い「特殊型」のアレルギーは、治りにくい傾向があるとされています。

## 口腔アレルギー症候群

花粉症の人がなりやすいアレルギーで、生の果物や野菜などを食べたときに、口の中やのどがピリピリしたり、かゆくなったりします。加熱すると、症状が出にくくなります。



## 食物依存性運動誘発アナフィラキシー

原因食物を食べた後に運動することで、アナフィラキシーが起こります。食べただけでは症状が出ません。小中学生以上の男子に多く見られます。

