

# 2月 給食だより

令和5年度 2月号  
清瀬市立清瀬第二中学校

早いもので2024年も1か月が経ちました。まだまだ厳しい寒さは続きますが、2月4日には「立春」を迎え、暦の上では春という位置づけになります。梅の花が咲くなど、少しずつ春の訪れを感じることができる季節ですね。

さて今月のテーマは「節分」と「食物アレルギー」についてです。食物アレルギーの話は少し難しいかもしれませんが、症状が重い人にとっては命に関わることであり、また今、アレルギーの症状がない人も、大人になってから症状がでる可能性があります。ぜひ一読ください。



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ました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、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。

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p><b>イワシ</b><br/>イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。</p> | <p><b>大豆</b><br/>いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。</p>               | <p><b>恵方巻き</b><br/>太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角（恵方=今年は東北東）を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。</p> |
| <p><b>そば</b><br/>年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。</p>                | <p><b>こんにやく</b><br/>体の中にたまった砂（不要なもの）を出す「砂おろし」として、こんにやく料理を食べる地域もあります。</p> |   |

## 成長期にとりたい栄養がたっぷり！

豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。

また、豆類は種類も豊富で、世界で食用とされている豆は約70~80種類に上ります。二中の給食では主に、大豆、小豆、ひよこ豆、レンズ豆などを提供しています。

### 日本で食べられている豆



## 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で、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。



★特定原材料：8品目（義務表示）

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

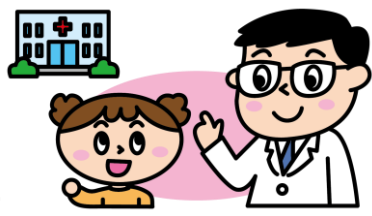
アナフィラキシーは、複数の臓器にわたって全身にアレルギー症状が現れることで、アナフィラキシーのうち、血圧低下や意識障害を伴う場合をアナフィラキシーショックといい、一刻も早く治療しないと命に関わります。

### 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。



参考文献：学校給食1月号