

# 2月給食だより

令和7年度2月号  
清瀬市立清瀬第三中学校

3学期が始まり、早いもので1か月が過ぎようとしています。今年度も残すところあと2か月です。

2月3日は、節分です。節分とは「季節を分ける」ことを意味して、立春・立夏・立秋・立冬それぞれの前日を指します。江戸時代以降は特に立春の前日を節分と指す場合が多く、1年の災いを払うための様々な行事があります。

2月4日は立春で暦の上ではこの日から春になりますが、まだまだ寒い日は続きそうですね。

寒くて空気が乾燥する冬は、鼻やのどの「粘膜」も傷つきやすくなります。粘膜はカゼなどの原因となる細菌やウイルスが体の中に入るのを防ぐ役割をしています。

寒さに負けずに元気に過ごすためには、この粘膜の修復に必要なたんぱく質やビタミンA・C・E・B1・B2などのビタミン類を積極的に補うのが効果的です。

冬の代表的な野菜（人参・大根・ほうれん草・白菜・ねぎ）には、ビタミン類が豊富に含まれています。冬野菜をしっかり食べて、ウイルスに負けない体を作りましょう。

## 1年の幸福を願う「節分」の行事



立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシ（ヤイカガシ）を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼（邪氣）”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。（※諸説あります）

## 節分にまつわる食べ物

**福豆**

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

よくかんで食べよう！

**恵方巻き**

2026年の恵方は「南南東」

太巻きずし。その年の歳神様がいるとされる“恵方”を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじります。

※ 給食でも、2月3日の節分にちなんで、イワシと大豆を取り入れた献立になっています。

# 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）

アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューなッツ、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、やまいも、りんご、ゼラチン



## 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。



給食でのアレルギー対応でご心配なことがありましたら、いつでもお気軽にご相談ください。