

2月 食育だより

令和6年2月 都留市学校給食センター 栄養教諭：中野亜美

あなたの「腸」は健康ですか？

口から取り込んだ食べ物は、体の中で消化・吸収されると、残りが便（うんち）となって排泄されますが、この便の状態、腸内環境を知ることができます。腸内環境が整っていると、バナナ状の便がつかられ、腸内環境が乱れると、カチカチの黒っぽい色の便になったり、下痢を起こしたりします。腸内環境は全身の健康にも深く関わりますので、便の状態が悪い人は、食生活を見直してみましょう。

腸内環境を整えるには

朝食後など、決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう！

<p>食事は朝・昼・夕と規則正しくとる</p>	<p>よく体を動かす</p>	<p>水分を十分にとる</p>	<p>便意を我慢しない</p>
--------------------------------	-----------------------	------------------------	------------------------

腸の健康に役立つ食べ物

便秘の人は意識してとりましょう！

<p>食物繊維の多い食品</p> <p>野菜、果物、いも類、きのこ類、海藻類、豆類</p>	<p>発酵食品</p> <p>ヨーグルト、乳酸菌飲料、納豆、漬物</p>
--	---

節分と行事食

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>イワシ</p> <p>イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。</p>	<p>大豆</p> <p>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>東方巻き</p> <p>太巻きすしを切らずに、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って、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。</p>
<p>そば</p> <p>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>こんにやく</p> <p>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>	

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。

★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、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。

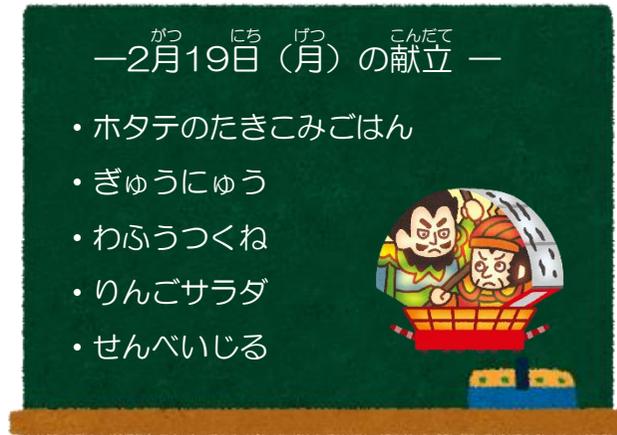
花粉症と食物アレルギー

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」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。





青森県は本州の一番北にあります。全国トップの生産量を誇るりんごやにんにく、ごぼうなどの農産物のほかマグロ、イカ、ほたてなどの水産物も多く生産されています。郷土料理のひとつである「せんべい汁」は鶏や豚で出汁をとった醤油味のスープにキャベツ、ごぼう、人参、きのこ、ねぎなどの野菜に豆腐、魚介類をいれ、最後に「かやきせんべい」を入れて煮込んだ料理です。

かやきせんべいは普通に食べるおせんべいとは違い、硬くてとけにくいのが特徴です。スープを吸ってもちもちとした食感になったおせんべいもまたおいしいのでぜひ味わってみてください。



きゅうしょく
給食でホタテをたべて

せいさんしゃ おうえん
生産者さんを応援しよう！

去年の8月、東京電力第1原発の処理水の海洋放出をめぐる、中国は日本の水産物の輸入を全面停止しました。それによって輸出予定だったホタテがたくさん余ってしまい、生産者さんが困っています。

そこで消費を支援するために、都留市でも給食に青森県産のホタテを提供します！
2月19日の給食には、ホタテをたっぷり使った炊き込みご飯をつくるので、みなさんでおいしく食べて、日本の水産業、生産者さんを応援しましょう！

のり おうぼさくひん しょうかい
「海苔パッケージ」応募作品の紹介

「海苔パッケージデザイン募集」にたくさんのご応募ありがとうございました！
350点もの作品を給食センターのみんなで投票して選びました。大賞に選ばれた作品は、
2月2日(金)の海苔のパッケージとして提供しますので、お楽しみに！
募集テーマ「節分」にふさわしい作品の一部を厳選して紹介します。

たいしょう
大賞

節分にちなんで、鬼が恵方巻きを
おいしそうに食べている表情を
意識してかきました。



宝小学校6年1組 佐藤凜さん

はっきりとした色使いと
節分と海苔が同時に伝わる
わかりやすさ、かわいさから
こちらの作品が選ばれました！



にゅうしょうさくひん
入賞作品



東桂小学校4年 土井雪花さん



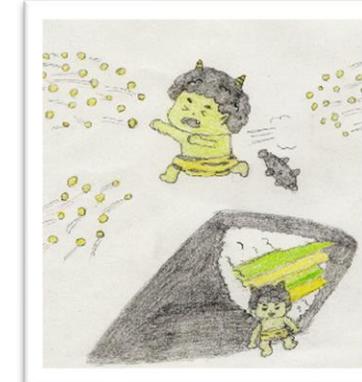
谷村第二小学校6年 國見梨奈さん



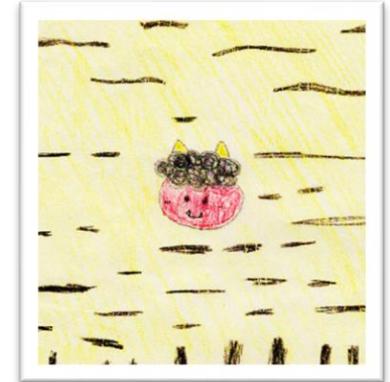
宝小学校1年 田中こたろうさん



宝小学校6年 前田真秀呂さん



禾生第一小学校6年 雨宮侑生さん



谷村第一小学校1年 うえむらはるとさん