

2月給食だより

令和4年1月31日
練馬区立旭丘中学校

二十四節気では2月3日の節分で冬が終わり、2月4日の立春からは春を迎えます。暦の上では春ですが、2月は1年のうちで一番寒い時期です。寒さや感染症に負けず元気に過ごすことができるように、手洗いとうがいをしっかり行い、栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠・休養を心がけて元気に過ごしましょう。

2月3日は
節分です!



豆まきに加え、豆料理を食べて体の中から鬼を追い払い、病気に負けない体をつくしましょう。

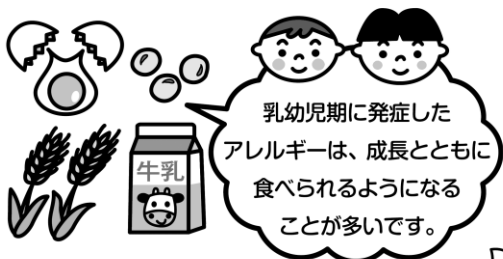
食物アレルギーのおはなし

食物アレルギーは、食べ物に含まれるアレルゲン(主に、たんぱく質)を異物として認識し、自分の身体を防御するために過敏な反応を起こすことです。原因食物や症状は人により異なり、重篤な症状が起こる場合もありますので、正しく理解しておくことが重要です。

なお、乳幼児期に発症した鶏卵・乳・小麦・大豆などのアレルギーは、就学前に約9割の子どもが食べられるようになることがわかっています。定期的に専門の医療機関を受診し、

専門医の指導の下、必要最小限の除去にしていくことが大切です。

一方で、花粉症と関係のある「口腔アレルギー候群」や、原因食物を食べた後に運動することで起こる「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」など、小学生以降に発症したアレルギーは治りにくいとされており、注意が必要です。



乳幼児期に発症したアレルギーは、成長とともに食べられるようになることが多いです。

給食の食材の主な産地(12月)

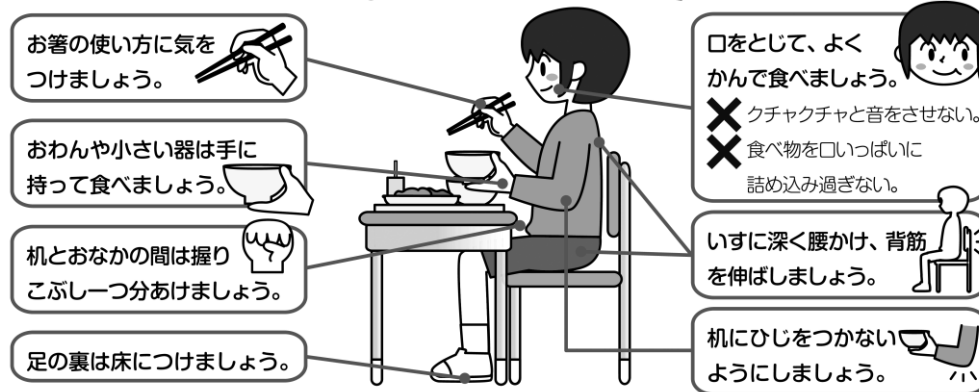
- | | | |
|----------------------------|--------------------------------------|------------------|
| ・北海道 (じゃが芋、たまねぎ) | ・埼玉県 (豚肉、里芋、にんじん) | ・京都府 (九条ねぎ) |
| ・青森県 (にんにく、ごぼう) | ・東京都 (小松菜、ほうれん草、ねぎ、大根、大根葉、練馬大根、キャベツ) | ・鳥取県 (鶏肉) |
| ・岩手県 (鶏肉) | | ・愛媛県 (紅まどんな) |
| ・茨城県 (かぼちゃ、みずな、にら、白菜、れんこん) | ・長野県 (なめこ、えのき、りんご) | ・高知県 (ピーマン、しょうが) |
| ・栃木県 (もやし、にら) | ・静岡県 (セロリー) | ・福岡県 (こねぎ) |
| | | ・長崎県 (いんげん) |

食事のマナーを見直そう!



給食時間の様子を見ると、姿勢が悪かったり、ひじをついていたたり、お箸を正しく使えていないなど、気になる食べ方をしている人を見かけます。食事のマナーを守ることは、周りの人への思いやりと、自分自身の健康にもつながります。きちんとできているか見直してみましょう。

よい姿勢で食べましょう



お箸の使い方に気をつけましょう。

おわんや小さい器は手に持って食べましょう。

机とおなかの間は握りこぶし一つ分あけましょう。

足の裏は床につけましょう。

口をとして、よくかんで食べましょう。
✕ クチャクチャと音をさせない。
✕ 食べ物を口いっぱい詰め込み過ぎない。

いすに深く腰かけ、背筋を伸ばしましょう。

机にひじをつかないようにしましょう。

☆ 今月の献立から ☆

2日(木) ☆入試応援献立☆
いよいよ受験シーズン突入です。3年生のみなさんが力を発揮できるように、「かつ丼」を作って給食室からも応援します。

3日(水) ☆節分の献立☆
立春の前日の節分には、鬼が苦手とするいわしを焼く風習があります。給食では「いわしのかば焼き」を作ります。

7日(火) ☆初午の献立☆
2月の最初の午の日です。油揚げを使って「きつね寿司」を作ります。

?日(?) ☆先生リクエスト給食☆
先生方にリクエスト給食のアンケートをとりました。2月のある1日の献立がリクエストメニューです。先生方はどんなメニューをリクエストしたのでしょうか。答えは当日までお楽しみに♪