

2月給食だより

令和6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・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りましょう。

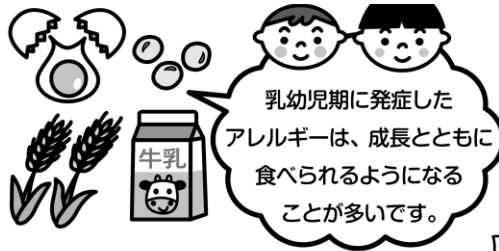
食物アレルギーのおはなし

食物アレルギーは、食べ物に含まれるアレルギー(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「口腔アレルギー症候群」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。



給食の食材の主な産地(12月)

- 練馬区 (大根、キャベツ)
- 東京都 (ほうれん草、小松菜、長ねぎ)
- 北海道 (玉ねぎ、人参、じゃがいも)
- 山形県 (大豆、青大豆)
- 青森県 (にんにく、長芋、ごぼう)
- 茨城県 (白菜、かぼちゃ、水菜、ニラ)
- 栃木県 (もやし)
- 長野県 (しめじ、りんご、なめこ、えのき)
- 埼玉県 (人参、里芋、豚肉)
- 千葉県 (かぶ、きゅうり、マッシュルーム)
- 静岡県 (セロリ)
- 京都府 (九条ネギ)
- 鳥取県 (鶏肉)
- 高知県 (生姜)
- 愛媛県 (紅まどんな)
- 福岡県 (万能ねぎ)
- 長崎県 (いんげん)

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、この便の状態で、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、バナナ状の黄色がかった便がつくれ、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

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

腸の健康に役立つ食べ物

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

☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

1日(木) ☆節分の献立☆

立春の前日の節分には、鬼が苦手とする食材を使った料理を食べる風習があります。給食ではいわしを使った「かば焼き」と大豆を使った「黒糖きなこまめ」を作ります。

9日(金) ☆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。

?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♪