



給食だより

令和7年度 2月号

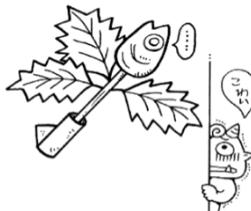
調布市立第四中学校

本格的な春の訪れはもう少し先ですが、陽の光や風に春を感じるようになってきました。栄養バランスのよい食事と、手洗い・うがいを心がけ、寒い時期を元気に乗り切りましょう。

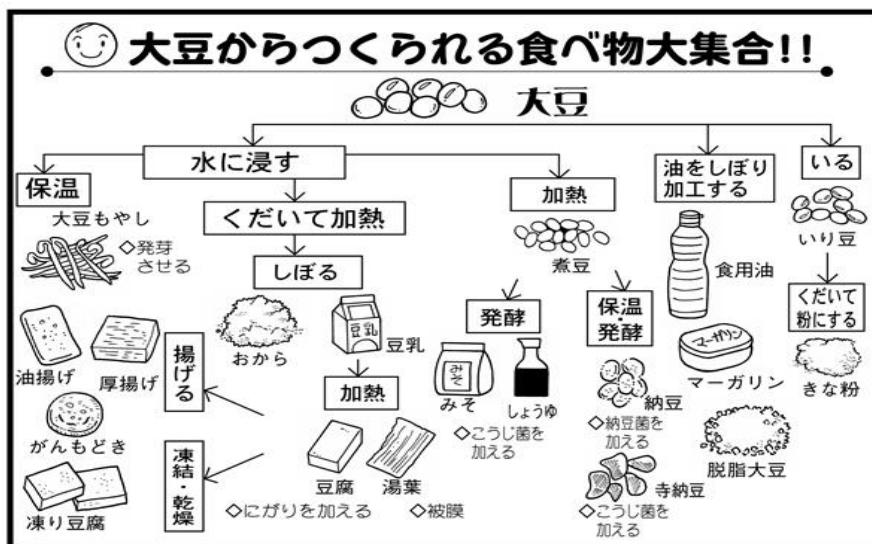


節分とは、もともと季節を分ける日のことで、「立春・立夏・立秋・立冬」の前日を言いました。旧暦では立春と正月が近いこともあり、今では立春の前日が節分の代表になったと言われています。

本来、節分は「物忌み」と言って、不吉なことが起きないよう、魔除けをして静かに部屋にこもって過ごす日でした。「鬼は外」の掛け声とともに豆をまくのは、豆にある「靈力」で鬼(災い)を追い払う意味があります。



節分の時には豆まきのほかに、イワシの頭とヒイラギを飾る「柊鰯」と言う魔除けの飾りもあります。



変身する大豆

節分の時には大豆をいったん「いり豆」がまかれます。大豆は、味噌や醤油、豆腐。油揚げ、納豆、きな粉など、いろいろな食品や調味料に姿を変え、私たちの食生活を支えています。大豆がどんな食材に加工されるのか見てみましょう。



食物アレルギーについて知ろう

食物アレルギーとは、原因となる食物を食べたり触ったりした際にアレルギー症状が引き起こされることをいいます。症状は、じんましんやかゆみなどの皮膚症状のほか、粘膜症状、呼吸器症状などさまざまです。「もしかしてアレルギーかな?」という症状が出た場合は自己判断ではなく、病院の先生に相談しましょう。

食物アレルギー どんな症状が出るの?

皮膚症状	粘膜症状	呼吸器症状	消化器症状
 赤み、じんましん、はれ、かゆみ、湿しんなど	 白目の充血・はれ、かゆみ、鼻水、口の中のかゆみなど	 のどの違和感・かゆみ・締めつけられる感じなど	 気持ちが悪くなる、おう吐、腹痛、下痢、血便など

そのほか、頭痛、元気がない、ぐったりする、不機嫌などの神経症状や、脈が速い、手足が冷たい、顔色・唇やつぶが白いなどの循環器症状もあります。

アレルゲン（アレルギーを引き起こす物質）によって複数の臓器に全身性の症状があらわれ、生命に危機を与える可能性がある過敏反応のことをアナフィラキシーといい、血圧低下や意識障害をともなう場合をアナフィラキシーショックといいます。

学校における食物アレルギーの有病率は年々増加しており、木の実類、特にクルミを原因食物としたアレルギーが近年では増えています。

また、年代別では7歳～17歳に多い原因食物は「クルミ・牛乳・卵」、新規でアレルギーを発症した原因食物は「クルミ・エビ・イカ」が多くなります。

