



2月給食だより

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。まことに使うほか、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

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、無言で丸かじりします。

2026年の恵方は「南南東」

2月の給食目標

食事のマナーを身につけよう！

周りの人と気持ちよく食事をするために、食べるときはマナーを守ることが大切です。一部紹介しますので、これをきっかけに見直しましょう。



正しい姿勢



やりがちなマナー違反



食事中に気をつけたいこと

食べ物を口に入れたまましゃべるのはやめましょう。



周りの人が嫌な気持ちになるような話をするのはやめましょう。



かむときは口を閉じて、クチャクチャと音を立てないようにしましょう。



食べている途中に立ち歩くのはやめましょう。



令和8年 1月 31日
江戸川区立大杉小学校
校長 藤田 晓美
栄養士

食物アレルギーへの理解を深めよう

かふん ひさん きせつ かふんしよう しょうじょう なや かた おお
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
かふんしよう ひと ほんらい びょうげんきん い ぶつ からだ
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
まも しく めんえき とくてい い ぶつ たい かじょう はんのう しょじょう ひ お なか
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、
た もの けんしん しょもつ よ
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、加工食品などを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、人によって反応が異なる量、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)



しょくひんひょうじ きじゅん いち ぶ かいせい
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。
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。

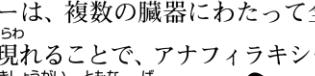
どく てい げん ざい りょう じゅん ひん もく すいしょうひょう じ
★特定原材料に準ずるもの：20品目 (推奨表示)

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

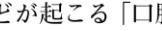
アナフィラキシーは、複数の臓器にわたって全身に
アレルギー症状が現れることで、アナフィラキシーのうち、血圧低下や意識障害を伴う場合をアナフィラキシーショックといい、一刻も早く治療しないと命に関わります。





花粉症と食物アレルギー

かふんしよう ひと なか なま くだもの やさい た
 花粉症の中には、生の果物や野菜を食べると、
 くち なか のど お こうく
 口の中や喉にかゆみやしごれなどが起こる「口腔アレ
 シュコウグン かふん しょくもつ
 ルギー症候群」(花粉 - 食物アレル
 しょくうこうぐん はつしょう
 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
 オ
 ラキシーを起こすこともあります。
 ちゅうい ひつよう
 るので、注意が必要です。





食物アレルギーがある場合は…

きゅう しょうじょう で ぱあい ねんど と ちゅう
急にアレルギー症状の出た場合は、年度の途中でも
たいおう いりょう きかん じゅしん がっこう してい しょるい い し とう
対応します。医療機関に受診していただき、学校指定の書類に医師のサイン等
きにゅう ていしゅつ ねが こ がっこう めんだん たいおうほうほう かくにん
記入し、提出をお願いいたします。その後、学校で面談をし、対応方法を確認
なに ふめい てん がっこう れんらく
します。何かご不明な点がありましたら、学校にご連絡ください。

