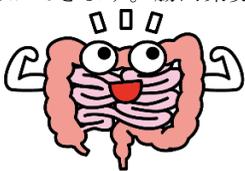


給食だより 2月

令和6年2月15日発行
江戸川区立小岩第一中学校
校長 青山 昭広
栄養士 外山 めぐみ

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、バナナ状の黄色がかった便がつくられ、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よう。



腸内環境を整えるには

<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

<p>食物繊維の多い食品</p> <p>野菜 果物 いも類 きのこと類 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>
---	---

食物アレルギーへの理解を深めよう

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 卵 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、ヘカナ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」（花粉-食物アレル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。



令和6年2月20日～29日 《献立表と主な材料》

サラダ油は米、揚げ油は大豆が原料です。
★印はアレルギー対応食品です。

日		赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
20 火	ソースカツ丼 飲用牛乳 揚げとタコの和え物 かつおだしのみそ汁 果物(みかん1/2)	★豚切り身 油揚げ まだこ 白みそ	★かつおだし 飲用牛乳 精白米 玄米 小麦粉 生パン粉 乾パン粉 さとう	にんじん こまつな 西洋かぼちゃ キャベツ はくさい 干し椎茸 玉葱 だいこん みかん
21 水	手作りピロシキ 飲用牛乳 オニオンドレッシングサラダ ボルシチ 果物(いちご2個)	★たまご おから ★豚ひき肉 ★わかめ ★まぐろ缶詰 ★豚モモ	鶏ガラだし ★牛乳・調理用 飲用牛乳 強力粉 三温糖 さとう 緑豆はるさめ 小麦粉 乾パン粉 さとう じゃがいも	サラダ油(米) ★揚げ油(大豆) にんじん トマト缶詰 玉葱 キャベツ きゅうり かぶ いちご
27 火	麻婆焼きそば 飲用牛乳 切干大根の中華和え 四川スープ 果物(バナナ1/2)	★豚ひき肉 赤みそ 大豆(国産) 木綿豆腐 鶏こま あさり	鶏ガラだし 飲用牛乳 くきわかめ 蒸し中華めん さとう でん粉 三温糖 じゃがいも	サラダ油(米) ★ごま油 ★白ごま(いり) ★ラー油 にんじん にら こまつな にんにく しょうが 干し椎茸 もやし ねぎ 切干しだいこん きゅうり 玉葱 たけのこ えのきたけ バナナ
28 水	ごはん 飲用牛乳 厚揚げの肉みそかけ たまごと小松菜の炒めもの あんかけ汁	生揚げ 鶏ひき肉 赤みそ ★たまご ★ベーコン 鶏こま ★冷凍わかめ	★かつおだし 飲用牛乳 精白米 粒麦 三温糖 でん粉 板こんにゃく じゃがいも	サラダ油(米) ★白ごま(いり) にら にんじん こまつな しょうが 玉葱 たけのこ キャベツ もやし だいこん はくさい えのきたけ
29 木	ごはん アーモンドと鶏肉のそぼろ 飲用牛乳 焼き鮭のおろしかけ きつね和え いりどり汁 いよかん(1/6)	鶏ひき肉 大豆(国産) ★サケ 油揚げ ★おから ★豚こま	★かつおだし 飲用牛乳 細切りこんぶ 精白米 粒麦 三温糖 じゃがいも	★アーモンド サラダ油(米) さやいんげん にんじん こまつな みずな しょうが だいこん ゆず(果汁) ゆず(果皮) もやし キャベツ はくさい ぶなしめじ ねぎ いよかん

大豆

お米とともに古くから栽培されていた穀物の一つ。そのまま料理に使うだけでなく、さまざまな食品や調味料に加工され、昔から日本人にとって重要な食べ物です。動物の肉と同じように脂質やたんぱく質といった栄養素を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれ、海外では主に油脂の原料として利用されます。また、最近では大豆ミートといった「代替肉」の原料としても注目が高まっています。大豆には、薄い黄色の「黄大豆」のほか、お節料理の黒豆の材料となる「黒大豆」、うぐいすきな粉に加工される「青大豆」など、種皮の色や粒の大きさが異なるさまざまな品種があり、煮豆、豆腐、納豆、みそなどの用途に合わせて栽培されています。日本の食卓に欠かせない大豆ですが、その一方で多くを輸入に頼っている現状もあります。

