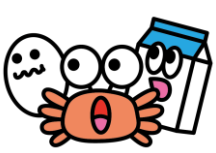
家庭数

食育たより 2月

令和６年　１月　３０日
調布市立石原小学校
校長　　飯島　慶裕
栄養士　岩崎　可愛

食物アレルギーへの理解を深めよう



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で、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）

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、ペカ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

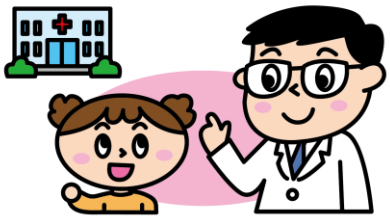
アナフィラキシーは、複数の臓器にわたって全身にアレルギー症状が現れることで、アナフィラキシーのうち、血圧低下や意識障害を伴う場合をアナフィラキシーショックといい、一刻も早く治療しないと命に関わります。

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。



２月の行事＆季節の食材

立春

暦の上で冬が終わり春の始まりを意味する日で、節分の次の日です。月の運行をもとにした昔の暦ではお正月の前後になり、「立春大吉」と縦に書いたお札を玄関に貼って、新しい年がよい年になることを願います。この字は左右対象で表から見ても裏から見ても同じに見えるため、もし鬼が家に入ってきても、ふり返ってこの字を見たときに「あれ、まだ家に入っていない…」と勘違いして出ていってしまうようにというおまじないから。立春には春の訪れを祝って特別にしつらえた和菓子や、白いものを食べると幸せを呼ぶという言い伝えから「立春大吉豆腐」もよく食べられます。

大豆

昔から私たちの食事に欠かせない食材です。黄色だけでなく、青（緑）や赤、茶色のものもあります。なお、黒色の大豆がお正月に食べる「黒豆」です。煮豆やもやしや枝豆として食べるだけでなく、きな粉、豆腐、みそ、しょうゆ、納豆、豆乳、大豆油、最近では大豆ミートなどに加工されて私たちの食生活を豊かにしています。節分にまく「福豆」も大豆を炒ったものです。魔（ま）を滅（めっ）するという語呂合わせで、悪い鬼を追い払うと信じられていました。肉や魚と同じくらいたんぱく質が多く、おもに体をつくるもとになります。食物繊維やカルシウム、鉄、ビタミンＢ群なども含まれています。

今月のおすすめ給食レシピ

毎年リクエストされる人気のごはんレシピです♪

【たらの親子ごはん】４人分　※2023.2月の給食より

米	2合
酒	適宜
水	
炒め油	適宜
にんにく（みじん切り）	少々
まだら(塩だら)	１切れ
万能ねぎ（小口切り）	適宜
こしょう	少々
酒	大さじ １
みりん	大さじ １
うすくちしょうゆ	小さじ ２
たらこ	40 ｇ

①米は研いで，いつもより気持ち少なめの水加減で炊いておく。
②たらはオーブンで焼き，ほぐしながら骨を取り除く。たらこもオーブンで焼き，薄皮を除いてほぐしておく。
③フライパンに炒め油とにんにくを入れてから火にかけ，香りが立ったら，②のたらのほぐし身を入れ，そぼろ状になるぐらいまでよく炒める。
④酒，みりん，こしょうまで加えて味見をし，うすくちしょうゆで味を調える。
⑤万能ねぎを加えてさっと混ぜて，火を止める。
⑥炊き上がったご飯に，⑤の具と②のたらこを入れて全体を混ぜて出来上がり。

給食の調理方法で書いてあります。ご家庭では，オーブンは省略して，最初から炒めてもおいしく出来ます。