

2月給食だより

令和4年1月28日
港区立高陵中学校

2022年の立春は2月4日です。節分や立春を迎えても、寒さの厳しい日はまだ続きます。かぜ予防のためには栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠・休養、手洗い、うがい大切です。

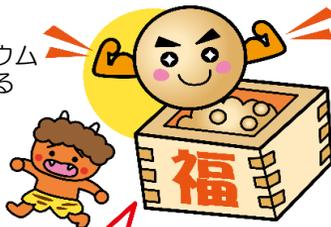
大豆のよさを見直そう!

節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。



大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄・・・貧血予防
- カルシウム・マグネシウム
・・・丈夫な骨をつくる
- ビタミンB1
・・・疲労回復効果
- 食物繊維・・・便秘予防



- 大豆イソフラボン
・・・骨粗しょう症予防
 - オリゴ糖・・・便秘予防
 - サポニン・・・抗酸化作用※
 - レシチン・・・動脈硬化予防※
- ※ヒトにおける有効性については、まだ十分な情報がありません。

栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう!

★商店街連携事業のお知らせ★

港区の商店街の飲食店のメニューを、港区の小中学校の給食で提供し、商店街の魅力を児童・生徒に伝え、地域振興につなげていくことを目的とした港区の事業です。



2月1日(火) 商店街コラボメニュー!

飲食店: びのぐらーちえ 令和2年度港区長賞
住所: 三田3-2-1 弓和三田ビジデンス101
商店会(街): 三田商店街
料理名: 雑穀ごはんとびのさんのチキンマト煮

♪お店ではチキンマト煮に、パンか雑穀ごはんが選べるのですが、雑穀ごはんを選ぶ方が多いそうです。作り方のポイントは、玉ねぎをすりおろし、ポタージュ状のトマトソースを作ることと、野菜の食感を残すことです。お店の味を再現できるよう、2学期から打ち合わせと試作を重ねて、給食レシピを開発しました!お楽しみに☆

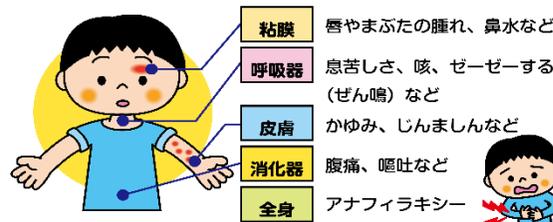


食物アレルギーについて知ろう!



食物アレルギーとは、本来は無害であるはずの食べ物に対し、体を守るための「免疫」が過敏に反応して起きる有害な症状のことです。食後2時間以内に症状が出る「即時型食物アレルギー」が多く、じんましんなど軽症のものから、全身に激しい症状が現れる「アナフィラキシー」まで、その症状はさまざまです。数分で命に関わる症状が出ることもあるため、アレルギーのある本人はもちろん、周りの人もしっかりと理解し、対応方法を共有しておくことが重要です。

食物アレルギーの症状



アナフィラキシー



※複数の臓器や全身に激しい症状が現れることを「アナフィラキシー」と呼び、さらに血圧低下や意識障害などのショック症状を伴う場合を「アナフィラキシーショック」と呼びます。

食物アレルギーの原因食物



★この7つは発症数が多いことや、重い症状が起りやすいため、「特定原材料」として加工食品への表示が義務付けられています。アレルギーは、食物に含まれるたんぱく質が原因で起り、このほかにも、大豆、ナッツ類、野菜、果物、肉、魚など、さまざまな食物が原因となります。

乳幼児期に発症した鶏卵、牛乳、小麦、大豆アレルギーは、小学校入学までに食べられるようになるケースが多いです。また、食べる量や加工の仕方によって症状が出ない場合は、少しずつ量を増やして食べ続けることで、食べられるようになる人もいます。アレルギーと診断されている方は、定期的に専門医のいる医療機関を受診し、食物経口負荷試験を受けることをお勧めします。

一方で、以下のような学童期以降に発症することの多い「特殊型」のアレルギーは、治りにくい傾向があるとされています。

口腔アレルギー症候群

花粉症の人がなりやすいアレルギーで、生の果物や野菜などを食べたときに、口の中やのどがピリピリしたり、かゆくなったりします。加熱すると症状が出にくくなります。



食物依存性運動誘発アナフィラキシー

原因食物を食べた後に運動することで、アナフィラキシーが起ります。食べただけでは症状が出ません。小中学生以上の男子に多く見られます。

