

2026年
2月

きゅうしよく

給食だより

御所市学校給食センター

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのがおっくうになりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐにはせっけんを使った手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって、抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



2月17日～23日は「アレルギー週間」です！

アレルギー疾患への
正しい理解を深めよう！

アレルギーとは、本来無害な物質（花粉、食物、ハウスダストなど）に対して、体の免疫システムが過剰に反応し、くしゃみ、鼻水、皮膚のかゆみ、呼吸困難などの症状を引き起こす状態です。これは、体を守るはずの免疫機能が異常を起こすことで発生し、花粉症、アトピー性皮膚炎、食物アレルギー、喘息などが代表的なアレルギー疾患として挙げられます。

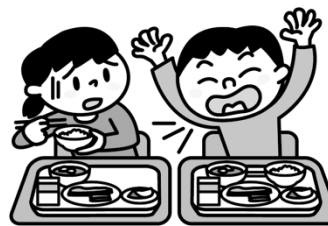
花粉症と食物アレルギー

近年、「国民病」ともいわれるようになった花粉症。中でも、春先に飛散するスギやヒノキの花粉には多くの人が悩まされていると思います。花粉症の予防や症状を軽減するには、風邪の予防と同様に、外から帰ったら手洗い・うがいをすること、外ではマスクを着用すること、そして、食事や睡眠をしっかりとって体調を整えることも重要です。花粉症の人が、花粉と似た構造のタンパク質を含む果物や野菜などを食べた際に、口の中や喉がピリピリ・イガイガしたり、かゆみを感じたりといったアレルギー症状が出る場合があります。



食事のマナーを意識しよう！

★あなたが食するときの姿を思い出して、「できている」ことに○、「ときどきできている」ことに△、「できていない」ことに×を書きましょう。



おはしを上手に
使っている

足の裏を床につけて、
背筋をのばして食べている



おわんや小さいお皿は手に
持って食べている

大きいお皿は手を添えて
食べている



〈良い例〉



〈悪い例〉



あじわいメモ ～2月の献立～

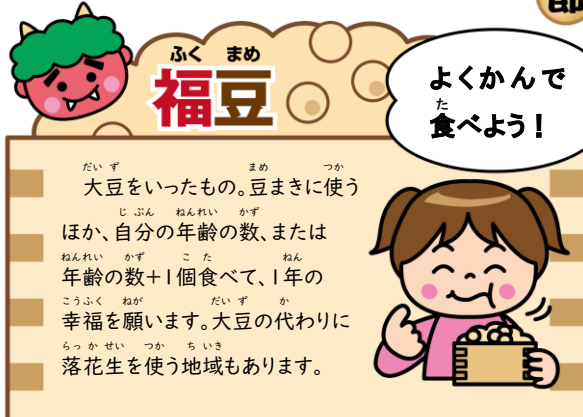
節分(3日)

2月3日 節分



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(邪気)”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



恵方巻き

太巻きずし。その年の歳神様がいてとされる“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」



バレンタイン (13日)

2月14日は「バレンタインデー」です！

バレンタインデーは大切な人に「大好き」や「ありがとう」伝える日です。

給食センターから、ハートのにんじんと手作りココアブラウニーをプレゼントします！

いい歯の日(18日)

2月のいい歯の日は、冬野菜ポトフに入っている「れんこん」がカミカミ食材です。よく噛むことで、消化を助けたり、食べすぎを防いだりできます。1口30回を目標に噛んでみましょう！



食育の日(台湾)(19日)

沖縄のすぐ隣にある島で、九州と同じくらいの大きさです。ゲーム機やパソコンの中に入っている「一番大事な部品(半導体)」は、多くが台湾で作られています。

台湾は、朝昼晩すべてを外で買うのが一般的で、キッチンがない家もあるそうです。台湾で有名な食べ物は、ルーローハンやタピオカミルクティー、ダージーパイ(顔と同じくらい大きいフライドチキン)などで、日本でも人気の食べ物がたくさんあります。



食するときの姿勢は、左の絵の左側〈良い例〉のように、両足の裏を床につけ、いすに深く座り、背筋をのばすと良いです。こうすると、見た目が美しいだけでなく、食べ物が口からおなか(胃など)までスムーズにたどり着き、消化しやすくなります。

また、おわんや小さいお皿は手に持ち、おはして口に食べ物を運ぶと、食事がしやすくなります。左の絵の右側の〈悪い例〉のように置いたまま汁物などを食べようとすると、前かがみになったり、おわんを持って食べたとしても、姿勢が悪いと、食べ物をこぼしたり、おなかの中で食べ物がうまく消化できなくなることがあります。