

# 2月 食育だより

令和6年1月29日(月)  
港区立高松中学校  
校長 中山 幸子  
栄養士 島田 理香

## 節分と行事食

節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

**イワシ**



イワシを焼くにおいて鬼を追い払います。  
イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。

**大豆**



いった豆をまいて鬼を払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。

**恵方巻き**



太巻を切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方=今年は東北東)を向いて食べます。関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。

**そば**



年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。

**こんにやく**



体の中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにやく料理を食べる地域もあります。




## 食物アレルギーへの理解を深めよう

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。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。



食物アレルギーのある生徒に対し、原因食物(アレルゲン)の除去を基本とする「アレルギー対応食(除去食)」の提供や、「詳細献立表」などを配布しています。給食や宿泊行事(修学旅行など)の対応にあたっては、医師の診断による「学校生活管理指導表」の提出が必要となります。新たに食物アレルギーが発症した場合は、養護教諭・栄養士までご連絡ください。