

# 2月 食育だより

渋谷区立広尾中学校  
令和5年1月31日(火)第10号  
校長 山本茂浩  
栄養士 山本知佳

もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしています。まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体を作りましょう。

さて、寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめにしていますか。冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけましょう。

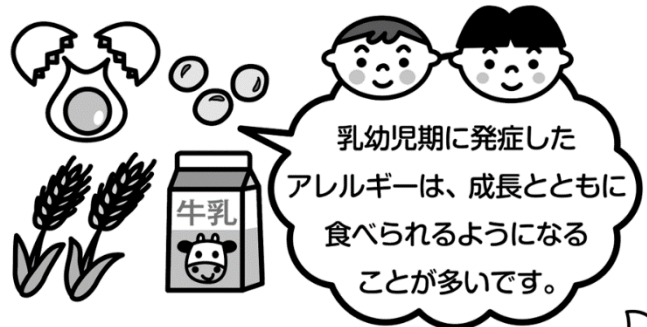
## 食物アレルギーのおはなし

食物アレルギーは、食べ物に含まれるアレルゲン(主にたんぱく質)を異物として認識し、自分の身体を防御するために過敏な反応を起こすことです。原因食物や症状は人によって異なり、重篤な症状が起こる場合もありますので、正しく理解しておくことが重要です。

なお、乳幼児期に発症した鶏卵・乳・小麦・大豆などのアレルギーは、就学前に約9割の子供が食べられるようになることが分かって

います。定期的に専門の医療機関を受診し、専門医の指導の下、必要最小限の除去にすることが大切です。

一方で、花粉症と関係のある「口腔アレルギー症候群」や、原因食物を食べた後に運動することで起きる「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」など、小学生以降に発症したアレルギーは治りにくいとされており、注意が必要です。



渋谷

ワンダフル給食プロジェクト

Shibuya Wonderful School Lunch Project

今年度最後のワンダフル給食は、  
28(火) えびパン、リヨネーズポテト、  
鶏肉のカレースープ、いちごみかん寒天、牛乳です。  
お楽しみに。



ワンダフル給食プロジェクトのホームページも、  
ぜひご覧ください！

## 給食レシピ紹介

### ピザサンド【4人分】

11月に実施した献立アンケートで、1年生に人気だった給食です。トマト缶の代わりにケチャップを使う時は塩の量を減らして味を調整しましょう。ピーマンの苦みが苦手な人はお湯でさっと下茹でして使いましょう。

- コッペパン：4本
  - 油：適量
  - ベーコン：10g
  - 玉ねぎ：80g
  - 人参：32g
  - マッシュルーム：20g
  - 青ピーマン：16g
  - 塩：0.4g
  - こしょう：少々
  - トマト缶：13g
  - ケチャップ：33g
  - ピザチーズ：56g
- ① ベーコンは短冊切り、玉ねぎはスライス、人参、ピーマンは千切りにします。
  - ② 油でベーコンから順に炒め、塩、こしょう、トマト缶、ケチャップを入れて煮詰めます。
  - ③ 切り込みを入れたコッペパンに②を挟み、ピザチーズをかけてオーブンでチーズが溶けるまで焼きます。

※220度3~4分、機種により焼き加減が違いますので様子をみながら調整しましょう

## 2月の給食目標

「給食のマナーを身に付けよう。」

## 2月の食に関する指導目標

「生活習慣病について考えよう。」

# 食事のマナーを見直そう!

給食時間の様子を見ると、姿勢が悪かったり、ひじをついていたたり、お箸を正しく使えていないなど、気になる食べ方をしている人を見かけます。食事のマナーを守ることは、周りの人への思いやりと、自分自身の健康にもつながります。きちんとできているか見直してみましょう。



## よい姿勢で食べましょう

お箸の使い方に  
気を付けましょう。



お椀や小さい器は手に  
持って食べましょう。



机とお腹の間は握り  
こぶし一つ分空けましょう。



足の裏は床に着けましょう。



口を閉じて、よく  
噛んで食べましょう。



× クチャクチャと音をさせない。  
× 食べ物を口いっぱい  
詰め込み過ぎない。

椅子に深く腰かけ、背筋  
を伸ばしましょう。

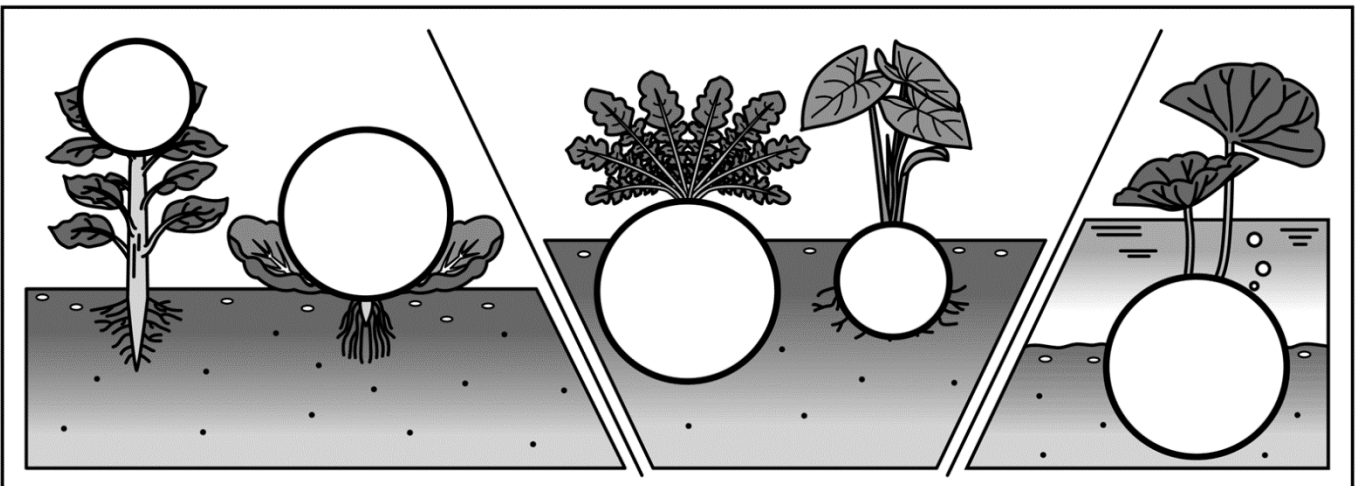
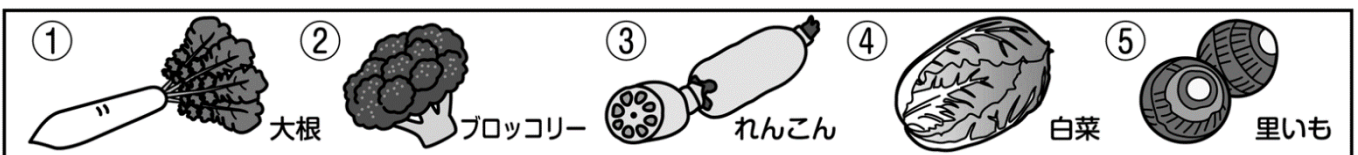


机に肘を付けない  
ようにしましょう。



## 今月のクイズ

問題：下の絵は、冬に収穫できる野菜です。どんな所に育つでしょう？葉っぱをヒントに考えてみましょう。



先月号のクイズの答え

① トマト（「戸」と「的」） ② なます（「なす」の間に「ま」を入れる） ③ きんとん（「金」と「豚」）