

2月 給食だより

令和6年
水戸南高等学校

あなたの「腸」は健康ですか？

腸内環境を整えるには

食事は朝・昼・夕と規則正しくとる



よく体を動かす



水分を十分にとる



便意を我慢しない



腸の健康に役立つ食べ物

便秘の人は意識してとりましょう！

● 食物繊維の多い食品



● 発酵食品



※下痢が続く場合は、医療機関を受診してください。

節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前のことですが、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。



行事食

イワシ

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

大豆

炒った豆をまいて鬼を追い払い、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

太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角（恵方=今年は東北東）を向いて食べるというもので、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。



こんにゃく

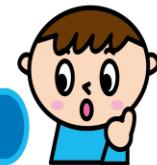
体の中にたまつた砂（不要なものを出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。



食物アレルギーへの理解を深めよう



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、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



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。

