

2月 給食だより

令和7年1月
編集発行
守口市教育委員会
守口市学校給食協会

感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



風邪のときの食事



エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気がある食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。



食物アレルギーへの理解を深めよう

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、じんましんなどの皮膚症状や、くしゃみ・鼻水といった呼吸器症状、全身に激しい症状が現れる「アナフィラキシー」など、その症状はさまざまです。

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。



★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、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

世界の料理

◎今月の世界の料理は、2月27日に登場する「ワートルゾーイ」でベルギーの料理です。

◎「ワートル」が「水」、「ゾーイ」が「ゆでる」を意味しており、魚や鶏肉などを野菜とともに、クリーム煮にした料理です。

◎給食では、鶏肉とセロリや白ねぎなどの野菜を使い、牛乳を入れて煮込んでつくります。