



2月こんだて



坂の上小学校

★献立のポイント 大豆を使った献立
受験期の栄養・頭の働きを良くする献立

★指導内容 ①行事に伝わる食べ物
②受験期の栄養

★牛乳は毎日つきます

*都合により献立が変更になる場合があります。

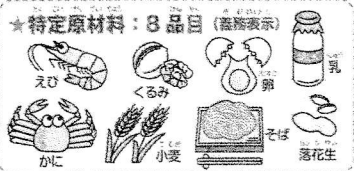
給食では、地域の方々に支えられて
たくさんのお産物を届けていただきます。
感謝していただきますようね。

★ 今月の地域生産者野菜など ★
大根、紅芯大根、長ねぎ、しめじ、
白菜、玉葱、もち米、大豆

月	火	水	木	金
			1日	2日
★2日は3日の節分にちなんだ献立を提供します。 ★8日は保健委員会が考えた今年最後の『歯と口に良い献立』です。 ★9日は12日の初午にちなんで油揚げを使った料理です。 ★14日はバレンタインです。給食室で小さな『チョコパイ』を作ります。 ★19日は信州を味わう日の献立です。今月は『野沢菜の炒め煮』です。小諸すみれさんの野沢菜を使って作ります。 ★◎マークの献立は6年2組さんが家庭科の授業で考えてくれた1食分の献立です。その中でも13日は6年2組のみなさんが選んだ1食分の献立をそのまま提供します。			ごはん 手作りコロッケー 青大豆のサラダ あさりの味噌汁	手巻き寿司 (鯛、きゅうり、ウィンナー) いわしのカリカリフライ ツナマヨサラダ はんぺんのすまし汁 お茶目大豆
5日	6日	7日	8日	9日
◎わかめご飯 豚肉のかりんとう揚げ ◎野菜とじゃこのサラダ きりたんぽ汁	信州りんごパン サーモンのグラタン こんにゃく寒天サラダ 白菜スープ	ごはん オヒョウのフライ 風味漬 じゃが芋のカレースープ いちご	減量発芽玄米ごはん 豚肉のきのこソース ほうれん草の納豆和え かぼちゃほうとう りんご	ごはん 油揚げの肉詰め焼き 大根の煮物 豆腐の味噌汁
12日	13日	14日	15日	16日
 建国記念の日	◎6年2組お楽しみ献立◎ はちみつレモントースト チキンのトマトソース煮 青菜のチーズ和え ポトフ ぼんかん	ごはん 鶏のさっぱり煮 パンサンデー 大根のどろ汁 ちょこっとパイ	家風おこわ チーズ竹輪の磯部揚げ ピリ辛和え 豆腐とかにかまのスープ	減量ごはん ◎びっくりハンバーグ ◎ほうれん草の海苔和え 千歳うどん
19日	20日	21日	22日	23日
ごはん レバーと凍り豆腐のケチャップ和え 野沢菜の炒め煮 大根の味噌汁 スイーツフリング	このこ 米粉パン ホキの香草パン粉焼き 海藻サラダ クラムチャウダー	ごはん ◎サバの味噌煮 フロッキーサラダ ◎豚汁 いちご	発芽玄米ごはん ビーフストロガノフ 抹茶ミルクピーンズ わかめのさっぱり和え ぼんかん	 天皇誕生日
26日	27日	28日	29日	
◎キムタクご飯 ◎鶏の唐揚げ チャプチェ ◎わかめスープ	このこ 黒糖パン サイコロステーキ ◎シーフードマリネ ◎ミネストローネ	ごはん イカリング揚げ こかぶとキャベツの梅和え 中華なめこスープ テコボン	ごはん ねぎと豚肉の味噌炒め 塩ナムル のっぺい汁	 2月29日

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のでしょうか？ 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。



★特定原材料：8品目（重要表示）

★特定原材料に準ずるもの：20品目（重要表示）

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、さば、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。

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、症状の重さとは異なり、体調によって変わることもあります。

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。

