

# 食育だより



令和7年度  
2月号

(毎月19日は食育の日)

宇都宮市立陽東小学校

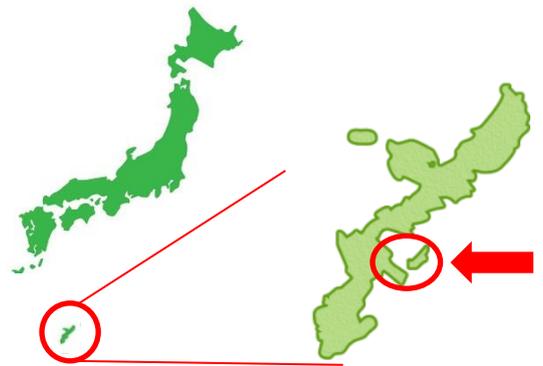
新年を迎えてからあつという間に2月も後半となりました。日が少しずつ長くなり、立春を迎え暦のうえでは春がやってきました。一方で寒い日が続き雪が降る日もありそうです。寒い時期は風邪やインフルエンザが流行します。ウイルスに負けないために十分な栄養、睡眠をとりましょう。

## 宇都宮市と友好都市「うるま市」の交流献立を提供します

宇都宮市は令和6年8月6日に、沖縄県うるま市と「友好都市」を提携しました。経済・産業・観光をはじめ、人づくりや文化など、あらゆる分野で連携・交流事業を行っています。

### うるま市はどんな街？

沖縄本島の中部、東の海辺にあります。うるま市は「さんごの島」という意味の沖縄の言葉から名前がつけました。美しい海や島々、昔から伝わる文化やお祭り、歴史ある建物がたくさんあります。自然が豊かで、おいしい野菜や果物、海のものがたくさん採れます。世界遺産などの観光スポットも数多くあります。



### 2月1日は初午です

栃木県ではかつて、旧暦2月の初午に稻荷神社に供えるものとして「しもつかれ」が作られていました。しもつかれとは栃木県を代表する郷土料理のひとつで、正月に食べた塩引きの鮭の頭や節分の福豆の大豆など、残りものを使った一品です。



～こんだて～  
せきはん  
とりにくのこうみやき  
ごまあえ  
しもつかれ  
いよかんゼリー

給食では2月2日に初午献立を提供しました。鮭の頭や酒かすが入っているため、独特のクセや風味があり好みが変われる料理ですが、給食では食べやすいように調整して作りました。残食が少なく、たくさん食べてくれたことがうかがえます。料理を通して栃木県の食文化に触れることができましたね。

## 1月26～30日に学校給食週間を実施しました



↑ アメリカ：ハンバーガー



↓ にほん (栃木県)：宮っ子ランチ

給食テーマはみなさんの投票で決まった「世界の味めぐり」です。「給食楽しみ」や「おいしかった」の声をいつもより多く聞くことができました。

また、給食委員会で調理員さんへのインタビューを行った内容や毎日の給食の放送をみなさんにお届けしました。

給食や世界の郷土料理について理解は深まりましたか？

# 食物アレルギーって何だろう

2月17日～23日はアレルギー週間、2月20日はアレルギーの日です。みなさんの家族やお友だちに食物アレルギーがある人がいるかもしれません。アレルギーについて理解を深めていきましょう。

食物アレルギーとは**食べ物に対して免疫が過剰に反応すること**です！  
 詳しくいうと、食べ物を食べたときに、身体が食べ物に含まれるたんぱく質などの成分を、本当は敵ではないのに敵と判断し、自分の身体を必要以上に防御することで辛い症状を起こすことです。

## 主な症状



アナフィラキシーショックの症状です

## 食品表示について

表示が義務の食品

(必ず表示しないとイケない食品)



- ビンや缶、ボトルに入っている食品や調味料
- 袋や箱に入っている食品など

☆量り売りの食品やレストランなどはアレルギー表示の義務がありません。アレルギーの内容が気になる人はお店の人に聞く必要があります。

下には必ず表示をしないとイケない特定原材料8品目と、できるだけ表示したほうが良い20品目を載せています。

食品には原材料や栄養価、アレルギーなど様々な情報が表示されています



## 特定原材料 (表示しないとイケない食材)

特定原材料に準ずるもの  
(できるだけ表示したほうが良い食材)



- 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・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・もも・山芋・りんご・ゼラチン・マカダミアナッツ

## 給食クイズ



Q1 しらたきの名前はどのようにしてつけられたでしょう？

Q2 栃木県鹿沼市は「〇〇〇〇の街」と呼ばれているでしょう？

Q3 冬のさわらにはどんな特徴があるでしょう？

答えは今月の給食もりつけ表 & 一口メモを見てね！

