

# 2月食育だより

大潟村学校給食共同調理場

がつ か せつぶん  
2月3日 節分



立春の前日にあたる節分には、豆まきをしたり、ヒイラギイワシを玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす鬼（邪気）を追い払う風習があります。病気や災難にあわず、1年間、無事に過ごせるようにとの願いを込めています。

## 食物アレルギーについての理解を深めよう!

2月17日～23日の一週間は「アレルギー週間」です。食物アレルギーは、ある特定の食べ物に対して体が自分に害をおよぼすものとして認識し、かゆくなったり、せきこんだり、お腹が痛くなったりするといった症状を起こすものです。場合によっては、命に関わる重大な症状を引き起こします。学校給食では、次の3つについて意識してみましょう。

食物アレルギーがある人の  
気持ちになって考える



食物アレルギーは好き嫌いとは違います。その人の立場や気持ちになってみて、どのようにしたらよいのかを考えてみましょう。

料理に関心を持ち、何から  
どう作られているかを知る



普段から食べ物や料理に関心を持ち、材料や作り方を知っておくと、事故を防ぐうえでとても役立ちます。

毎月の献立表をよく見て、  
材料を確認する



給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよいときに、まずはご家庭で食べてみることをおすすめします。