

2月給食だより

令和7年2月号
都立城東特別支援学校
校長 佐藤 亜紀子
栄養士 木村 由美

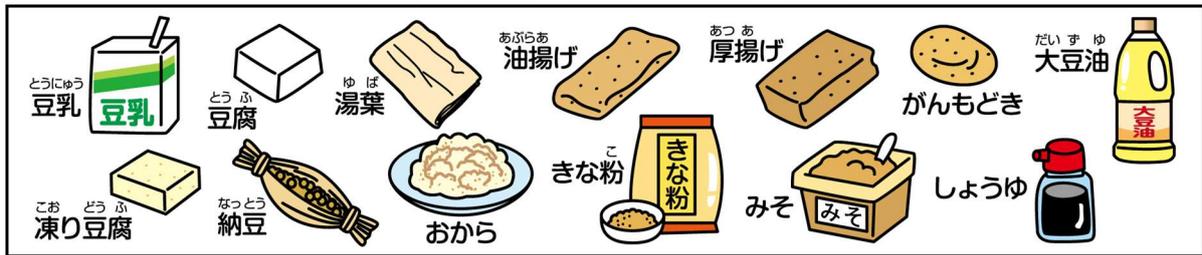


2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。

大豆の“豆”知識

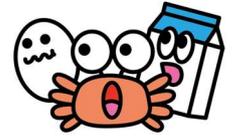


大豆からできるもの



◇ 食物アレルギーの話 ◇ (保護者の方へ)

進級の準備の中で、「食物アレルギーはありますか？」と聞かれることがあるかと思いますが、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。



生のイクラを食べて発疹が出たので、かかりつけのクリニックで診てもらおうと、血液検査では「魚卵」という大きなくくりでしか検査することができないことがあります。そのまま「魚卵アレルギー」と学校へ申告すると、学校給食では、タラコや骨ごと食べるようなシシャモなど雄雌を区別することができない魚まで、すべてを安全のために除去します。そのため、子どもたちが多様な食べ物を食べる経験も失われてしまいます。アレルギー専門医を受診して、「経口負荷試験」(医師の指示のもと、実際にその食品を食べて確認する試験)などを行うと、「食べられない食品は生のイクラのみだった」という事例は少なくありません。「生のイクラ」と特定することで食べられる食品の幅がぐっと増えます。

また、よくある誤解のひとつに「ピーナッツアレルギー」があります。名前に「ナッツ」とついているので、ピーナッツアレルギーの人は、カシューナッツやココナッツなど名前に「ナッツ」とつくものはすべて食べられないのではないか？と思われるかもしれませんが、しかし、ピーナッツは、「大豆」などマメ科の仲間、木の实(ナッツ)ではありません。落花生というと、誤解も少なくなるでしょうか。「ナッツ(木の实)」と「ピーナッツ(落花生)」は別物です。

小児の鶏卵・牛乳・小麦・大豆アレルギーは3歳までに約50%、5-6歳までに約60-70%が治ると言われます。症状が出ずに食べられる量は個人によって異なり、成長するにしたがって、変わる場合があります。定期的に負荷試験を受けることで、食事制限の解除を期待できます。正しい診断に基づいて、必要最小限の食物除去を行うことが大切です。新年度の準備に向けて少しでも参考になればと思います。その他、食事について、心配や不安なことなどがございましたらいつでも栄養士まで御相談ください。

