



# 2月給食だより

令和8年2月号  
都立城東特別支援学校  
校長 秋本 友美  
栄養士 木村 由美

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、ヒイラギや焼いたイワシの頭を玄関に飾って、病気や災難を起こす、「鬼」を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。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。

## 世界の料理 イタリア

イタリアで「ミラノ・コルティナ 2026冬季オリンピック・パラリンピック」が行われます。期間は、オリンピックが2月6日から22日、パラリンピックが3月6日から15日です。



南北に長いイタリアは、地方ごとに特徴のある郷土料理があります。北部では、肉や乳製品を使った料理が多く、南部では、魚介類やオリーブオイル、トマトを使った料理があります。ピザやパスタもイタリアを代表する料理のひとつです。2月6日の給食は、イタリアの料理が登場します。

## ◇ 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えます。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広がります。

また、よくある誤解のひとつに「ピーナツアレルギー」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と思われるかもしれませんが、しかし、ピーナツは、「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。定期的な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ありましたらいつでも栄養士まで御相談ください。

