

きゅうしょくだより 2月

花粉症と食物アレルギー



近年、「国民病」ともいわれるようになった花粉症。中でも、春先に飛散するスギやヒノキの花粉には多くの人が悩まされていると思います。花粉症の予防や症状を軽減するには、風邪の予防と同様に、外から帰ったら手洗い・うがいをすること、外ではマスクを着用すること、そして、食事や睡眠をしっかりとって体調を整えることも重要です。

花粉症の人が、花粉と似た構造のタンパク質を含む果物や野菜などを食べた際に、口の中や喉がピリピリ・イガイガしたり、かゆみを感じたりといったアレルギー症状が出ることがあります。違和感があったら食べるのをやめて、アレルギーの専門医にご相談ください。



給食メニュー紹介

今月紹介するのは2/26(木)に登場する「沢煮椀」です。愛知県長久手市の郷土料理で、

「沢」は「沢山」という意味で千切りにした豚肉や野菜がたくさん入っています！

☆材料 (4人分) ☆

豚肉	40グラム
大根	60グラム
たけのこ水煮	20グラム
にんじん	20グラム
干ししいたけ	1.6グラム
ささがきごぼう	20グラム
ねぎ	10グラム
食塩	0.8グラム
こしょう	少々
濃口醤油	7.2グラム
料理酒	4グラム
だしパック	6グラム
水	600グラム

☆作り方☆

- ①水にだしを入れて沸騰させる。
- ②だしで野菜を煮る。
- ③豚肉を加える。
- ④⑤Aを加えて調味する。
- ⑤ねぎを加える。

~けんちん汁とのちがい~

精進料理がもとになっているけんちん汁はごま油で炒めてから煮るため、コクのある味が特徴に比べ、沢煮椀は千切りにした野菜と豚肉を使ったすまし汁であっさりとしています。

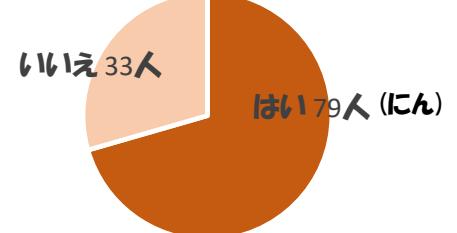


2026.2
上富田町学校給食センター

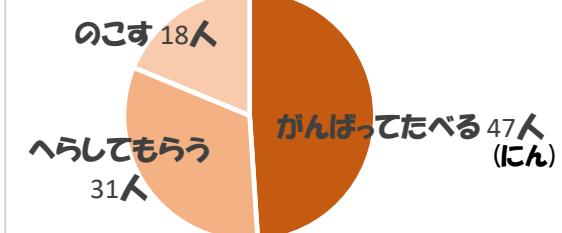
★きゅうしょくアンケートけっか★

かみとんだちゅうがっこう ねんせい
上富田中学校3年生

☆給食で苦手な食べ物はありますか？



☆苦手なものはどうしていますか？

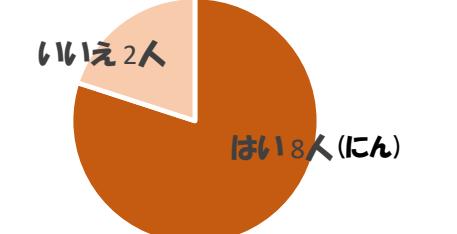


☆好きなメニューはなんですか？ 鶏のからあげが人気でした！

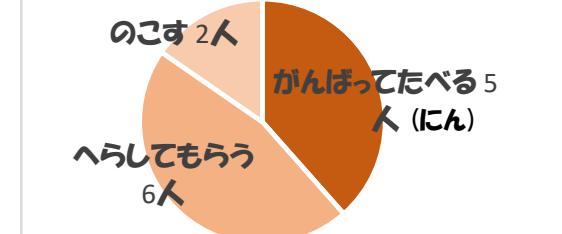
デザートはタルトが一番でした。

おかしょうがっこう ねんせい
岡小学校6年生

☆給食で苦手な食べ物はありますか？



☆苦手なものはどうしていますか？

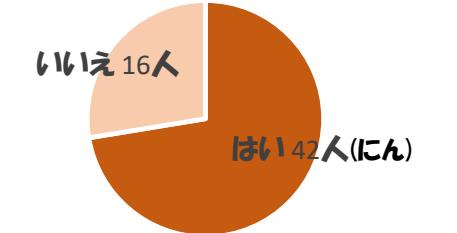


☆好きなメニューはなんですか？ 鶏のからあげが人気でした！

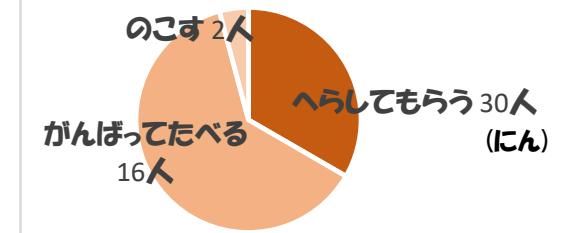
デザートはタルトが一番でした。

いわだしょうがっこう ねんせい
岩田小学校5・6年生

☆給食で苦手な食べ物はありますか？



☆苦手なものはどうしていますか？



☆好きなメニューはなんですか？ 5年生は鶏のからあげ・6年生はキムチチャーハン

が人気でした。デザートは5年生がタルト・6年生がクレープが一番でした！