

しょくいく

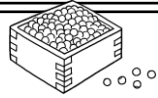
食育だより

2022年2月
薩摩川内市立
川内学校給食センター



どうして節分に豆をまくの？

2月3日は節分です。節分に豆まきをするのは、霊力があると考えられている豆の力で鬼に見立てた災いや邪気を追い払うためだといわれています。節分の日、ご家庭で豆まきをしたり、炒り豆や落花生を食べたりしてみましょう。



食物アレルギーについて知ろう！

食物アレルギーとは？

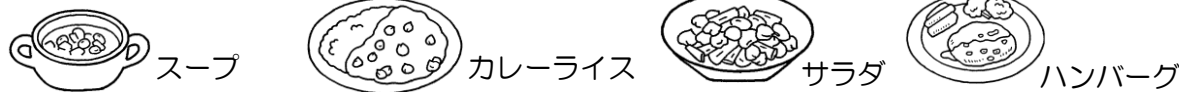
食物アレルギーとは、原因となる食べ物を食べたり触ったりした際に、アレルギー症状が引き起こされることを言います。



この7つは発症数が多いことや、重い症状が起こりやすいため、「特定原材料」として加工食品への表示が義務付けられています。このほかにも、大豆、ナッツ類、野菜、果物、肉、魚などさまざまな食物が原因となります。

どのような料理に豆が合うの？

学校給食ではさまざまな豆を献立に取り入れています。豆は食物繊維が豊富で生活習慣病予防に期待されている食材です。



家庭でもいろいろな料理に豆を取り入れてみてはいかがでしょうか。

いっしょに作ってみませんか・・・給食おすすめ豆レシピ

ドライカレー

<材料4人分>

- 豚ひき肉 80g
 - にんじん 80g
 - たまねぎ 1/2個
 - ピーマン 2個
 - ひきわり大豆(蒸) 10g
 - ひよこ豆(皮むき) 10g
 - カレー 4かけ
 - ウスターソース 小さじ1
 - 三温糖 少々
 - ケチャップ 大さじ1/3
 - ブルーベリー 20g
 - サラダ油 適量
 - 水 適量
- ※様子を見て加えてください。

<作り方>

- たまねぎ、にんじん、ピーマンをみじん切りにする。
- サラダ油でにんにくを炒め香りが出てきたら豚ひき肉を炒め、火が通ってきたら玉ねぎ、にんじん、ひよこ豆(皮むき)、ひきわり大豆(蒸)、ピーマンを入れて炒める。
- Aの調味料と水を入れて炒める。焦げないように水加減に注意する。



もっと食べよう
まめりょうり
豆料理!

- ☆ 給食のレシピをそのまま掲載しています。調味料等は加減してください。
- ☆ ひよこ豆、ひきわり大豆については、他の豆を細かく刻んでもおいしいです。
- ☆ ブルーベリーはなくてもおいしくできますので作ってみてください。

食物アレルギー...どんな症状が出るの？

ひふしょうじょう 皮膚症状	ねんまくしょうじょう 粘膜症状	こきゅうきしょうじょう 呼吸器症状	しょうかきしょうじょう 消化器症状
 赤み、じんましん、はれ、かゆみ、湿疹など	 唇やまぶたの腫れ、はなみず、鼻水など	 のどの違和感・かゆみ・ゼーゼーするなど	 おう吐、腹痛、下痢、血便など
そのほか、頭痛、元気がない、ぐったりする、不機嫌などの神経症状や、脈が速い、手足が冷たい、顔色・唇や爪が白いなどの循環器症状もあります。			

食べないと食べられないの違いを知ろう

食物アレルギーは好き嫌いとは違います。「食べない」のではなく、「食べられない」のです。原因となる食べ物を食べたり、触ったりすると体にさまざまな症状が出て、命にかかわる危険な状態になることもあります。食物アレルギーがない人もそのことを知っておいてください。

こんな物にも気を付けましょう！

食べたり飲んだりしたときだけでなく、触ったり、吸い込んだりしたときにもアレルギー症状が起こることがあります。

