



1月給食だより

令和5年12月21日

陸別町給食センター

食物アレルギーについて

食物アレルギーは、アレルゲン（アレルギーを引き起こす物質）となる食べ物が体内に入ることによって、本来栄養となるはずの食べ物が異物とみなされて排出しようとする現象です。

食物アレルギーは好き嫌いとは違い、「食べない」のではなく「食べられない」のです。

食物アレルギーの原因として多い食べ物

鶏卵



牛乳



小麦



新規発症例で多い食べ物

幼児期



魚卵



ピーナッツ

学童期



甲殻類



果物



魚類

皮膚症状



赤み、じんましん、はれ、かゆみ、湿疹など

粘膜症状



白目の充血・はれ、かゆみ、鼻水、口の中のかゆみなど

呼吸器症状



のどの違和感・かゆみ・締めつけられる感じなど

消化器症状



気持ちが悪くなる、嘔吐、腹痛、下痢、血便など

食事 + 運動 で発症する

食物アレルギーもある！

アレルゲンとなる食べ物を食べた後に運動をすると、比較的重いアレルギー症状がおこることを「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」といいます。給食後の昼休みや午後の体育の授業でおこることもあります。

献立のお知らせ

給食開始日について

保育所は1月9日（火）、中学校は15日（月）、小学校は16日（火）から給食の提供がスタートします。2024年も安心安全で美味しい給食づくりに努めてまいります。



16日：お正月献立

おせち料理に使う食材や料理、正月料理の「雑煮」を組み合わせ提供します。正月は「歳神さま」をそれぞれの家にお迎えする大切な年中行事です。そして1年の幸せを願い、歳神さまとともに家族でいただく食事を「おせち料理」といいます。おせち料理には様々な願いが込められています。

ぶり：成長とともに呼び方が変わるため、「出世魚」と

いわれ、縁起がいいとされてきました。

紅白なます：人参の赤色と大根の白色の

組み合わせで、家族の幸せや平和を表現します。

こんぶ：「よろこぶ」の「こぶ」にかけて、めでたさを表現します。

雑煮：正月などのハレの日に食べる汁物です。地域によってもちの形、しょうゆ味やみそ味などの味付け、使う食材の違いなど、雑煮は100種類以上あるといわれています。北海道では、明治時代に全国から人々が集まった影響で、多種多様な雑煮が食べられています。今回は、しょうゆ味の汁に丸もちや鶏肉を入れて提供します。



19日：開拓丼

ドライカレーをみそ味にアレンジして、ご飯にかけて、倶知安町の人気給食です。肉みそを北海道の大地に見立て、北海道産のとうもろこしを使い、北海道の開拓時代を表現しています。

31日：チリコンカン・シーザーサラダ・メキシコ風コーンスープ

今月の世界の料理は、「メキシコ」にちなんだ料理です。

チリコンカン：メキシコ料理を由来とした料理です。スペイン語で、唐辛子と肉を意味する「チリコンカルネ」が語源です。給食では大豆を使用しているため、成長期に必要なたんぱく質や鉄分などをとることができます。

シーザーサラダ：野菜や粉チーズなどを和えた

メキシコ発祥のサラダです。

メキシコ風コーンスープ：メキシコのスープである「ポソレ」風のスープです。メキシコでは、肉や野菜をたっぷり使い、大粒のとうもろこしを入れて作ります。給食では、大粒のとうもろこしの代わりに、スイートコーンを使います。

