



2月学校給食献立カレンダー

月	火	水	木	金
こんだて	2月3日は「せつぶん」			
	一口目は野菜から! 食事の時、野菜から食べることで次のような働きがあります。 ①食べ過ぎをふせぐ ②排便がスムーズになる ③病気にかりにくくなる 芦北町では、「一口目は野菜から」をスローガンに、食事の最初に野菜から食べる食習慣の普及に取り組んでいます。	水保・芦北の味 ごもくきんぴら むぎごはん とりじる	2 せつぶんまめ はくさいのおかかあえ むぎごはん	金
あかきみどり	あかきみどり	あかきみどり	あかきみどり	あかきみどり
こんだて	2月7日(水) 湯浦小学校 リクエストメニュー			
	5 マーシャルピーンズ ふゆやさいのサラダ しよくパン コーンポタージュ	6 にんじんしりしり ちくさやき むぎごはん じゃがいものみそしる	7 リクエストメニュー パンパンジーサラダ ミルクパン たまねぎとわかめスープ	8 水保・芦北の味 きりぼしだいこんのすのもの わかめごはん あしたきゅうのにくとろん
あかきみどり	あかきみどり	あかきみどり	あかきみどり	あかきみどり
こんだて	2月11日(日) 湯浦小学校 リクエストメニュー			
	9 水保・芦北の味 きりぼしだいこんのすのもの わかめごはん あしたきゅうのにくとろん	10 水保・芦北の味 きりぼしだいこんのすのもの わかめごはん あしたきゅうのにくとろん	11 水保・芦北の味 きりぼしだいこんのすのもの わかめごはん あしたきゅうのにくとろん	12 水保・芦北の味 きりぼしだいこんのすのもの わかめごはん あしたきゅうのにくとろん
あかきみどり	あかきみどり	あかきみどり	あかきみどり	あかきみどり
こんだて	2月15日(木) 湯浦小学校 リクエストメニュー			
	13 ココロサラダ ポークカレー むぎごはん	14 インディアンフィッシュ コッパパン トマトとたまねぎのスープ	15 おろしハンバーグ むぎごはん さつまじる	16 水保・芦北の味 きりぼしだいこんのすのもの わかめごはん あしたきゅうのにくとろん
あかきみどり	あかきみどり	あかきみどり	あかきみどり	あかきみどり
こんだて	2月19日(月) 湯浦小学校 リクエストメニュー			
	17 水保・芦北の味 きりぼしだいこんのすのもの わかめごはん あしたきゅうのにくとろん	18 水保・芦北の味 きりぼしだいこんのすのもの わかめごはん あしたきゅうのにくとろん	19 水保・芦北の味 きりぼしだいこんのすのもの わかめごはん あしたきゅうのにくとろん	20 水保・芦北の味 きりぼしだいこんのすのもの わかめごはん あしたきゅうのにくとろん
あかきみどり	あかきみどり	あかきみどり	あかきみどり	あかきみどり
こんだて	2月23日(金) 湯浦小学校 リクエストメニュー			
	21 水保・芦北の味 きりぼしだいこんのすのもの わかめごはん あしたきゅうのにくとろん	22 水保・芦北の味 きりぼしだいこんのすのもの わかめごはん あしたきゅうのにくとろん	23 水保・芦北の味 きりぼしだいこんのすのもの わかめごはん あしたきゅうのにくとろん	24 水保・芦北の味 きりぼしだいこんのすのもの わかめごはん あしたきゅうのにくとろん
あかきみどり	あかきみどり	あかきみどり	あかきみどり	あかきみどり
こんだて	2月27日(火) 湯浦小学校 リクエストメニュー			
	25 水保・芦北の味 きりぼしだいこんのすのもの わかめごはん あしたきゅうのにくとろん	26 水保・芦北の味 きりぼしだいこんのすのもの わかめごはん あしたきゅうのにくとろん	27 水保・芦北の味 きりぼしだいこんのすのもの わかめごはん あしたきゅうのにくとろん	28 水保・芦北の味 きりぼしだいこんのすのもの わかめごはん あしたきゅうのにくとろん
あかきみどり	あかきみどり	あかきみどり	あかきみどり	あかきみどり
こんだて	2月29日(水) 湯浦小学校 リクエストメニュー			
	29 水保・芦北の味 きりぼしだいこんのすのもの わかめごはん あしたきゅうのにくとろん	30 水保・芦北の味 きりぼしだいこんのすのもの わかめごはん あしたきゅうのにくとろん	31 水保・芦北の味 きりぼしだいこんのすのもの わかめごはん あしたきゅうのにくとろん	32 水保・芦北の味 きりぼしだいこんのすのもの わかめごはん あしたきゅうのにくとろん
あかきみどり	あかきみどり	あかきみどり	あかきみどり	あかきみどり

★地元で生産された野菜等を使用する日は、献立の横にイラストがあります。探してみてください。

★種類などの場合はエネルギー調整のためごはん・パンが減量になる場合があります。

★献立は都合により変更することがあります。

2月26日(月)のほだては、北海道の森町から、無償でいただいたものです。北海道の美味しいほだてを学校給食で味わってほしいとのことでした。感謝して味わっていただきます！

【今月の芦北産の食材】
こめ・あしきたぎゅう
だいこん・ねぎ

【今月の熊本県産の食材】
ぎゅうにゅう・パン・むぎ・だいず
きゅうり・れんこん・ほうれんそう
こまつな・きくらげ

27日(火)は
あかぎのせし外給食です
「はるまき」まだ「どうふシウマイ」です。だのしみにしていただきます！

2月 パクパク通信

令和6年2月
芦北町学校給食センター

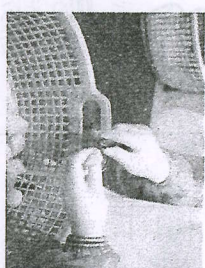
節分の翌日は立春です。暦の上では春になりますが、まだまだ寒さは厳しい時季です。インフルエンザやノロウイルスによる胃腸炎など、この時期に流行しやすい病気の予防には手洗い・うがいを忘れずに、たっぷりすいみんをとって栄養バランスのとれた食事を食えることが大切です。

ほっかいどうもりまち 北海道森町からホタテをいただきました

森町は、北海道の南にある渡島半島の南東部に位置する小さな町です。町名はアイヌ語の「オニウシ」＝「樹木の多くあるところ」からきており、春には1000本以上の桜が咲き誇る桜の名所で、秋は紅葉の景勝地でもあります。また、ホタテや毛ガニなどの海の幸が豊富で、ホタテの水揚げ量は年間約15,000トンあります。



生のホタテの貝柱を新鮮なうちに殻から外します。手作業で行っていて、とても時間がかかる作業のため、工場では多くの人が働いています。



殻をむいたホタテの貝柱はとてもぷりぷりとしています。洗浄し、ひとつひとつゴミや殻のかげらが付着していないかチェックし、丁寧に取り除きます。

*いただいたホタテは、2月26日(月)「ホタテのポン酢焼き」で給食に登場です。お楽しみに!!

食物アレルギーへの理解を深めよう

スギやヒノキの花粉が飛散するこの季節、「花粉症」の症状に悩まされている方も多いのではないでしょうか？花粉症もアレルギーの一つですが、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。

食物アレルギーの原因食物は？

消費者庁では、重篤度・症例数の多い8品目を「特定原材料」として、加工食品などへの表示を義務付けています。そのほかにも原因食物はさまざまで、人によって反応が出る量、症状の重さは異なり、体調によって変わることもあります。

★特定原材料：8品目（義務表示）



★特定原材料に準ずるもの：20品目（推奨表示）

アーモンド、あわび、いか、いくら、オレソジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

アナフィラキシーについて

アナフィラキシーは、複数の臓器にわたって全身にアレルギー症状が現れることで、アナフィラキシーのうち、呼吸困難や意識障害を伴う場合をアナフィラキシーショックといい、一刻も早く治療しないと命に関わります。

花粉症と食物アレルギー

花粉症の人の中には、生の果物や野菜を食べると、口の中や喉にかゆみやしびれなどが起こる「口腔アレルギー症候群」(花粉-食物アレルギー症候群ともいう)を発症することがあります。まれに、アナフィラキシーを起こすこともあるので、注意が必要です。



+ 食物アレルギーがある場合は...

症状が出ずに食べられる量は人によって異なり、成長するにつれて変わる場合もあります。定期的に専門の医療機関を受診し、医師の診断のもと、「必要最小限の原因食物の除去」を心がけることが大切です。

