

ランチメール!

令和7年2月

学校給食に関連するSDGsの主な目標

目標2
きか
飢餓を
ゼロに



目標3
ひと
すべての人に
けんこう ふくし
健康と福祉を



ランチメールには、献立の説明や食べ物に関する情報などを掲載しています。

日	曜日	テーマ	説明
3	月	節分	今日は節分です。豆まきを使う豆は多くの地域では大豆ですが北海道では落花生が多く使われています。
4	火	アセロラ	アセロラはビタミンCがとても多い果物です。日本では、沖縄県で主に生産されています。
5	水	みそ	みそは、ゆでた大豆にこうじと塩を混ぜ、空気にふれないようにし、風通しが良い暗いところに置いておくと発酵してみそになります。
6	木	野菜カレー	今日の野菜カレーはいつものカレーの具材の他に、かぼちゃとぶなしめじが入っています。たくさん食べて下さい。
7	金	にら	にらには、食欲を増加させたり、血をサラサラにする働きがあります。今日の揚げギョウザには、にらが入っています。
10	月	だし	「だし」とは昆布やかつお節などの「うま味」を水やお湯を使って引き出したものです。
12	水	バレンタイン	2月14日はバレンタインです。少し早いですがバレンタインのデザートとして、給食ではチョコレート味のポンデドーナツが出ます。
13	木	アンサンブルエッグ	アンサンブルエッグとは、スペイン風のオムレツのことです。卵の中に、じゃが芋、玉ねぎ、チーズ、ベーコンなどが入っています。
14	金	じゃがいも	じゃがいもにはビタミンCが多く含まれています。でんぷんに包まれたビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴です。
17	月	トック	今日のキムチ鍋に入っている白い食べ物は、トックと言われる韓国のもちです。うるち米から作られ、溶けにくいのが特徴です。
18	火	たまご	にわとりは生まれてから約150日で卵を産むようになり、1年間で約300個もの卵を産むと言われています。
19	水	ごぼう	ごぼうには、おなかを掃除する食物せんがいが多く含まれています。また、かみごたえがあり、肉や魚のくさみを取る働きもします。

日	曜日	テーマ	説明
20	木	ドライカレー	給食のドライカレーには豚ひき肉やみじん切りにした玉ねぎ、人参ピーマンなどが入っています。
21	金	おでん	給食のおでんには、がんもどき、さつまあげ、大根、人参、はんぺん、うずらの卵、こんにゃくなどいろいろな具材が入っています。
25	火	バター	バターは料理にコクを出してくれる調味料です。目が悪くなるのを防いだり、肌に張りを出すビタミンAが多く含まれています。
26	水	手羽元	手羽元とは、鶏肉の羽の根元の部分のことで、骨が付いています。残った骨はおかずの容器に戻して下さい。
27	木	やきそば	今日の焼きそばは、水色の平らなお皿に盛り付けて下さい。コッペパンにはさめると、やきそばパンになりますよ!
28	金	いか	いかには骨がなく、体の表面が粘膜に覆われています。乾燥すると弱ってしまうので、体の中にたくさんの水分を蓄えています。

登別市学校給食センター ☎ 85-2723 ✉ lunch@city.noboribetsu.lg.jp

食物アレルギーのおはなし

食物アレルギーは、食べ物に含まれるアレルゲン（主に、たんぱく質）を異物として認識し、自分の身体を防御するために過敏な反応を起こすことです。原因食物や症状は人によって異なり、重篤な症状が起こる場合もありますので、正しく理解しておくことが重要です。

なお、乳幼児期に発症した鶏卵・乳・小麦・大豆などのアレルギーは、就学前に約9割の子供が食べられるようになることがわかっています。定期的に専門

の医療機関を受診し、専門医の指導の下、必要最小限の除去にしていけることが大切です。

一方で、花粉症と関係のある「口腔アレルギー症候群」や、原因食物を食べた後に運動することで起こる「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」など、小学生以降に発症したアレルギーは治りにくいとされており、注意が必要です。

乳幼児期に発症したアレルギーは、成長とともに食べられるようになることが多いです。