



2月 給食だより



令和7年度
山梨市教育委員会

暦の上では春を迎えましたが、まだ厳しい寒さが続いております。日差しに少しづつ春の暖かさを感じる一方で、早くも花粉が飛び始める時期となりました。花粉症もアレルギーのひとつですが、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」と呼んでいます。



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）



食品表示基準が一部改正され、
2023年3月9日から「くるみ」
が特定原材料に追加されました。
くるみにアレルギーがある場合は、ペカンナッツにも
注意が必要です。

★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、オレンジ、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、血圧低下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、早急に治療する必要があります。



花粉症と食物アレルギー

花粉症の中には、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いう）を発症することがあります。違和感があったら食べるのをやめて、アレルギー専門の医療機関を受診しましょう。



1年の幸福を願う「節分」の行事



2月3日 節分



2月3日は「節分」です。節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

節分にまつわる食べ物

2026年の恵方は
「南南東」

イワシ



イワシを焼くにおいて鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。

大豆



いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。

恵方巻き



太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角（恵方＝今年は南南東）を向いて食べるというので、関西地方の一部地域の風習が全国に広りました。

作ってみませんか？～給食レシピ～



ビビンバ

材料（4人分）

ご飯 4人分

【肉】

豚もも肉細切り 240g
(こま切れやひき肉でもOK)

酒：小さじ1

砂糖：小さじ1

A しょうゆ：小さじ1

焼肉のたれ：小さじ2

炒め油 少々

【錦糸卵】

卵1個

砂糖：小さじ1

塩：一つまみ

油：少量

【ナムル】

にんじん 1/3本

もやし 1袋

ほうれんそう 1/2束

B しょうゆ：小さじ2

砂糖：大さじ1弱

酢：小さじ1/2

ごま油：小さじ2

コチュジャン：小さじ1/2

塩：少々

C いりごま：少々

【タレ】

赤みそ：大さじ1

コチュジャン：小さじ1/2

トウバンジャン：少々

砂糖：大さじ1弱

酒：小さじ1

みりん：小さじ1弱

水：小さじ1

ごま油：少々

すりごま：少々



人気のメニューの一つです。
給食センター特製のみそダレを
かけるとさらにおいしいです！

作り方

【ナムル】

- ① にんじんはせん切りにする。
- ② にんじん、もやしをゆでて冷ましておく。
- ③ ほうれん草をゆで、水にさらし、よく絞って3cm幅に切る。
- ④ 野菜にBの調味料といりごまを加えて和える。

【肉】

- ⑤ 豚肉を炒めてAの調味料で味付けする。

【錦糸卵】

- ⑥ 材料を全て混ぜ合わせた液卵をうす焼きにし、粗熱がとれたら細切りにする。

【タレ】

- ⑦ Cの調味料を全て混ぜ合わせ、火にかけてたれを作る。

- ⑧ ご飯に肉・ナムル・錦糸卵を盛り付けて、たれをかけて出来上がり！

