

食育だより 5月号



令和7年5月
(毎月19日は食育の日)
秩父市立荒川共同調理場

新学期が始まって1か月が経ちました。新しい環境になれてきて疲れが出てくる人もいるのではないのでしょうか。

また、季節の変わり目でもあるこの季節は寒暖差が激しい時期でもあります。身体が気温の変化についていけず体調が悪くなりやすくなります。急な天気の変化に対応できるようにするためにも免疫力をアップする作用のある旬の食材を積極的に食べるようにしましょう。

こどもの日と端午の節句は別！？

こどもの日＝端午の節句として認識している人もいますが、厳密にいうと別の行事です。端午の節句は、「男の子の成長を祝う日」で日本の五節句のうちのひとつ、こどもの日は「こどもたちの成長を祝い、幸福を願う日」として1948年に祝日として制定されました。意味は別ですが、どちらもこどもが主役の日には変わりありません。

この日には、家に鯉のぼりやかぶとを飾り、柏もちやちまきを食べる風習があります。給食では5月2日にカツオ（勝つ男）カツとかしわもちがです。

◎かしわもち
平たくしたおもちを
柏の葉で包んだおもちです。
葉っぱは食べられません。



◎鯉のぼり
鯉は強く流れが速い川でも
元気に泳ぐため、たくましく
元気に大きくなるようにという
願いが込められています。



◎ちまき
もち米から作られたおこわを
笹の葉で包んだものがちまきです。
災いから身を守る厄除けの意味があります。



知っておこう！

食物アレルギーのこと

みなさんはアレルギーという言葉聞いたことがありますか？
特定の花粉や食べ物などが体の中にはいると体が悪いものと勘違いをして
攻撃をしてしまうためにいろいろな症状が出てしまうことをアレルギーといい、
好き嫌いとは違います。

もし周りにアレルギーがあり給食が食べられない友達がいたら
みんなで協力して気をつけましょう。

どんな症状が出るの？

皮膚症状	粘膜症状	呼吸器症状	消化器症状
 赤み、じんましん、 はれ、かゆみ、湿 しんなど	 白目の充血・はれ、 かゆみ、鼻水、口 の中のかゆみなど	 のどの違和感・か ゆみ・締めつけら れる感じなど	 気持ちが悪くなる、 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・唇やつめが白いなどの循環器症状もあります。			

アレルゲン（アレルギーを引き起こす物質）によって複数の臓器に全身性の症状があらわれ、生命に危機を与える可能性がある過敏反応のことをアナフィラキシーといい、血圧低下や意識障害をとともなう場合をアナフィラキシーショックといいます。

食べているのはどの部分？ それぞれの野菜は、植物のどの部分なのかを見ましょう。

花・つぼみ	実	葉	茎	根
ブロッコリー 	トマト 	レタス 	アスパラガス 	ごぼう
カリフラワー 	きゅうり 	 ほうれんそう	たけのこ 	だいこん
みょうが 	ピーマン 	にら 	れんこん 	にんじん

※だいこんは、根を食べる野菜に分類していますが、側根がなく葉に近い部分は茎です。