

# 食育だより

令和7年度  
2月号



令和8年1月30日  
台東区立台東育英小学校  
統括校長  
栄養士

## 楽しく会食をしよう

みんなで楽しく会食するためには、一緒に食べる人の気持ちになって考えることが大切です。周りの人が嫌がることや、迷惑になることをしないよう心配りをし、お互いに楽しく気持ちよく食事ができるようにしましょう。



### ①正しい姿勢で食べる



### ②口を閉じてかむ



ひじをついたり、足を組んだり、食器を持たず  
に犬食いをしたりすると、食べ物の消化に悪いだ  
けでなく、「おいしくないのかな?」「食事を楽しめ  
ていないのかな?」と周りに思われてしまします。

口を開いたままかんでいると、奥歯でしっかり  
食べ物をかみ碎くことができません。またクチャ  
クチャ音もして、周りの人を不快な気持ちにさせ  
てしまいます。食べ物は口をしっかり閉じてから  
かみ、話をするのは飲み込んでからにしましょう。

### ③食事中にふさわしい会話をする



食事をしているときに、汚いものが出てくる話  
や気持ちが悪くなってしまう話をしたり、突然、  
大声を出したり、騒いだりすると、周りの人がいや  
な気持ちになったり、びっくりして心地よく食べら  
れなくなったりします。気をつけましょう。

## 食物アレルギーについての理解を深めよう!

特定の食べ物に対して、体が自分に害を及ぼすものと認識して起きてしま  
うのが、「食物アレルギー」です。原因となる食べ物を食べたり、さわったり  
すると体にさまざまな症状が出ます。たとえば、かゆくなったり、せきこ  
んだり、おなかがいたくなったりするほか、場合によっては命に関わる危険  
な状態になってしまうこともあります。食物アレルギーは決してめずらしい  
ものではありません。本人はもちろん、周囲も注意することで食物アレルギーの事故を防ぐこと  
ができます。学校給食では、とくに下に示す3つのポイントを意識してみましょう。

#### ① 食物アレルギーがある人の気持ちになって考える



食物アレルギーは好き嫌いとは違います。その人の立場や気持ちになってみて、どのようにしたらよいのかを考えてみましょう。

#### ② 料理に 관심をもち、何からどう作られているかを知る



普段から食べ物や料理に 관심をもち、材料や作り方を知っておくと、事故を防ぐうえでとても役立ちます。

#### ③ 毎月の献立表をよく見て、材料を確認する



給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよいたきに、まずはご家庭で食べてみることをおすすめします。

## 「節分」と「いわし」



「節分」の日には、「まめ豆まき」をして、災いをもたらすとされる「鬼」を追いはらい、「福」を呼びこむ行事が行われるほかに、「いわし」の頭を「ひいらぎ」の枝にさして、玄関にかざる風習もあります。

これは、「鬼」を家に入れないようにするための風習です。「いわし」は、焼くと匂いが強くなるので、焼いたいわしの頭の匂いで「鬼」を近づけないようにしたそうです。そして、「ひいらぎ」の枝にさすのは、ひいらぎの葉の鋭いトゲで、「鬼」の目をさし、追いはらうのだそうです。  
2月3日の給食も、いわしや大豆、鬼のかまぼこを使った献立です。季節の行事を楽しみ、行事食を味わいましょう。

