

食育だより

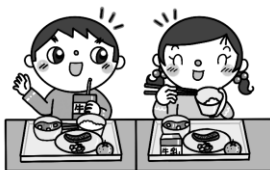
令和7年度
2月号



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



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?」と周りに思わせてしまいます。

②口を閉じてかむ



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砕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と閉じてからかみ、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



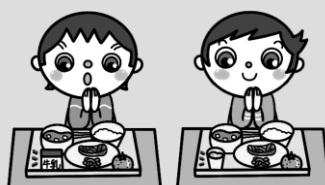
食事をしているときに、汚いものが出てくる話や気持ちが悪くなってしまう話をしたり、突然、大声を出したり、騒いだりすると、周りの人がいやな気持ちになったり、びっくりして心地よく食べられなくなったりします。気をつけましょう。

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、おなかがいな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、周り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。



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。

料理に関心を持ち、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関心を持ち、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。

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、体調のよいときに、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、「豆まき」をして、災いをもたらすとされる「鬼」を追い払い、「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、焼き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。

