



# 2月 調理場だより



令和7年度  
白鷹町学校給食  
共同調理場

## 1年の幸福を願う「節分」の行事

2月3日 節分



立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシ(ヤイカガシ)を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼(邪氣)”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。(※諸説あります)



### 節分にまつわる食べ物

**福豆**

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

よくかんで食べよう!

**恵方巻き**

太巻きずし。その年の歳神様がいるとされる“恵方”を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。

2026年の恵方は「南南東」

## 花粉症と食物アレルギー



近年、「国民病」ともいわれるようになった花粉症。中でも、春先に飛散するスギやヒノキの花粉には多くの人が悩まされていると思います。花粉症の予防は、風邪の予防と同様に、外から帰ったら手洗い・うがいをすること、外ではマスクを着用すること、そして、食事や睡眠をしっかりとって体調を整えることも重要です。

花粉症の人が、花粉と似た構造のタンパク質を含む果物や野菜などを食べた際に、口の中や喉がピリピリ・イガイガしたり、かゆみを感じたりといったアレルギー症状が出ることがあります。違和感があったら食べるのをやめて、「アレルギー専門医」にご相談ください。

	飛散時期	花粉	花粉と関連性のある食物の一例
春	1~6月	ハンノキ シラカンバ	リンゴ モモ 大豆(豆乳など)
	2~5月	スギ ヒノキ	トマト
夏	4~10月	オオアワガエリ カモガヤ	メロン スイカ キウイなど
秋	7~11月	ヨモギ ブタクサ	セロリ・ニンジンなど メロン・スイカなど

(藤田医科大学医学部アレルギー疾患医療学講座HP掲載資料を参考に作成)

食物アレルギーは、小児科でアレルギー専門医による正確な診断に基づき、治療・管理を行う時代になりました。一方で、成人になると、小児科のように食物アレルギーを包括的に管理・治療できる診療科や医療機関が限られているのが現状です。

小児科に通える今のうちに、専門医による診断と治療方針の確認を行っておくことが大切です。



## 1月の“おらほの食材”ありがとうございました

(キャベツ)紺野農園さん (にんじん)ほっこり農園さん (小松菜)ほっこり農園さん  
(ごぼう)田中孝(ねぎ)菅原君雄さん (打ち豆)高橋昭吉さん(中華麺)菊地製麺さん (納豆)白鷹納豆店さん