

2月 食育便り

令和8年2月20日
文京区立第六中学校



2月は「省エネルギー月間」です！

環境に優しい食生活を目指してみませんか？

毎年2月は、国が定める「省エネルギー月間」です。私たちの生活は、電気やガス、ガソリンなどのエネルギーによって支えられています。一方で、エネルギーを作る際に発生する二酸化炭素は、地球温暖化の原因の一つと考えられており、エネルギーを効率よく使う「省エネルギー（省エネ）」を進めることは、地球温暖化の防止や環境を守ることに繋がります。まずは身近な食生活から、省エネを心がけてみませんか？



家にある食材を確認し、
使い切れる分だけ買う。



旬のもの、地域で
とれたものを選ぶ。



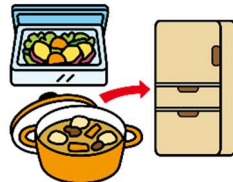
すぐに使うなら消費期限・賞味
期限の近いものを選ぶ。



冷蔵庫を整理し、
詰め込み過ぎない。



熱いものは、冷まして
から冷蔵庫に入れる。



消費期限と賞味期限の違いを理解し、
食品を使い切る。



炊飯器は、保温時間を
短くする。



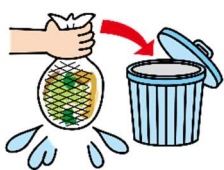
根菜類の下ごしらえに
電子レンジを利用する。



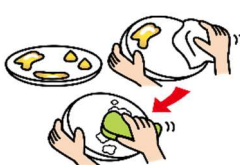
ガスの炎は、鍋底からはみ出さ
ないようにする。



生ごみは、水気をよく
切ってから捨てる。



食器や調理器具は、汚れを
拭き取ってから洗う。



食器を洗うときに水を
流しっぱなしにしない。



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。花粉症の予防や症状を軽減するには、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、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、アレルギーの専門医にご相談ください。

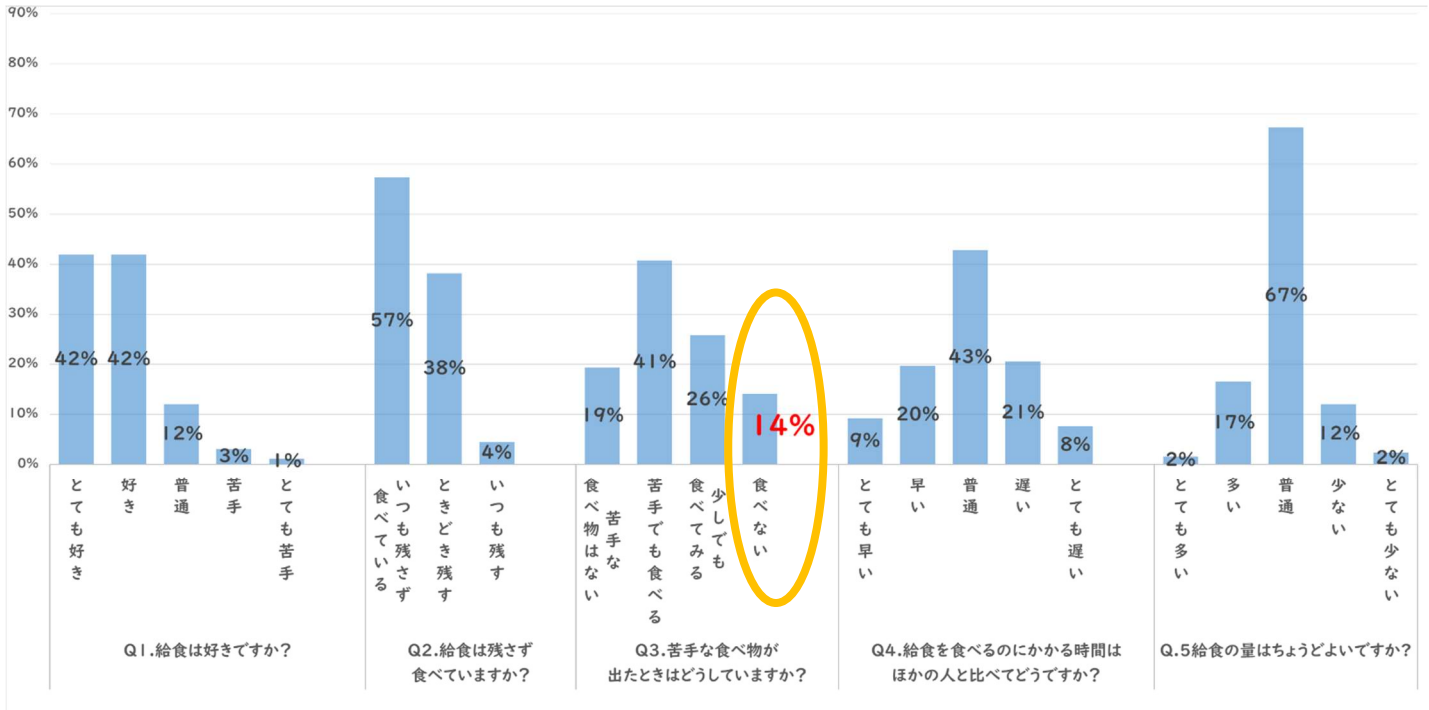


リクエスト・給食アンケートのご協力ありがとうございました!



リクエスト給食・給食アンケートへのご協力ありがとうございました。アンケートのうち、上位 10 位までのメニューを 1 月～3 月に提供しています。

給食アンケートでは皆さんの給食への意識を調査しました。結果は以下の通りです。



今回は「苦手な食べ物が出たときはどうしていますか?」という質問に対して「食べない」と回答した人が14%いたことに注目してお話をしたいと思います。理由は、給食は「ただの昼食」ではなく、「教材」としての役割もあるため、皆さんにその意味を知ってほしいからです。

● どうして苦手な食べ物や料理も給食に出てくるのだろう?

さて、給食では皆さんの苦手な食べ物や食べ慣れない食べ物・料理なども出てくると思います。これは皆さんの体に必要な栄養バランスや、様々な食べ物・料理に触れる「食経験」を増やすことが必要だと考えているからです。

● 「味覚」の役割と食べ物の関係

苦手な食べ物があるのは、悪いことではありません。特に苦味や酸味の強い食べ物は、自然界では有毒であることが多いため本能的に忌避する傾向があります。逆に甘味・旨味・塩味はそれぞれエネルギー・タンパク質・ミネラルなどの栄養素を示す味とも言い換えることができ、好まれる傾向があります。

苦味や酸味は食経験を積む過程で、「安全である」と学び、味覚が成熟していく中で食べられるようになっていわれています。そのため「子どものころ食べられなかった食べ物が大人になったら好きになる」ということが起こるのです。中学生はまだまだ味覚が成長する時期です。だからこそ、皆さんが苦手だろうと思う料理や食べ物も、一口でも食べてみてほしいと思いながら給食を作っています。

● 「好き嫌い」との上手な付き合い方

では、好きな食べ物だけを食べて、苦手な食べ物は全部避けていいのか?という、場合によると言わざるをえません。食べ物はそれぞれに含まれている栄養が異なります。そのため、ある食べ物を避けると、栄養バランスが偏ってしまうことがあります。野菜が苦手だからといって、全く食べない場合ビタミンや食物繊維が不足しやすくなってしまいます。苦手な食べ物がある人はこのような極端な例ではなく、ピーマンだけ、小魚だけが苦手という人が多いのではないのでしょうか。そういった場合には、同様の栄養がとれるものを代わりに食べるようにすれば健康の維持が可能です。ピーマンなら、ビタミン A や E の多い緑黄色野菜、小魚ならカルシウムの多い乳製品や豆類、小松菜などを多くとると不足を補いやすくなります。給食は栄養価を考えて作られています。どうしても食べられない料理がある場合は、使っている食材は何か、そしてどうすれば栄養を補うことができるかも考えてみてください。そして自分で食べ物を選ぶ際の参考にしてみてください。