給食だより

東京農業大学稲花小学校
発行日　2026年11月20日
発行人　校長　　杉原たまえ
　　栄養教諭　梅本葉月

校門のもみじが色づき始め，冬の訪れを感じる季節になりました。休み時間は，半袖で校庭を駆け回って過ごす子どもも多く，外は寒いですが，太陽の光を浴びて，元気いっぱいの声が響き渡ります。

■和食の日

11月24日は，一般社団法人和食文化国民会議が「いい（11）に（2）ほんしょく（4）」の語呂合わせから制定した記念日です。

2013年に，「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコの無形文化遺産に登録されたことを契機に，和食文化を守り伝える意識を高めるために制定されました。

農大稲花小学校における給食のねらいの一つに「食文化への理解」※1があります。各地域の産物，食文化や食に関わる歴史等を理解し，尊重する心をもてるよう，「日本の食卓献立」として，全都道府県の郷土料理や特産品などを味わうことができるように設定しています。「日本の食卓献立」は，1か月に2回程度登場し，2～3年かけて，全都道府県を一巡します。また，農大協定校や東京都や世田谷区の姉妹都市などを中心に「世界の食卓献立」の日を設け，他国の食文化についても親しむ機会としています。海に囲まれた日本には，それぞれの港に世界中から様々な食文化が持ち込まれ，それらがその地域の風土に合わせアレンジされ日本中へ広まり，「和食」として形づくられました。例えば，九州の「あちゃら漬け」は南アジア全域で親しまれている漬物「アチャール」から伝わったとされています。各地域や世界の料理の共通点を知ると，世界が海や食文化を通じてつながっていることを実感します。

※1　農大稲花小学校ホームページ：給食について｜東京農業大学稲花（とうか）小学校

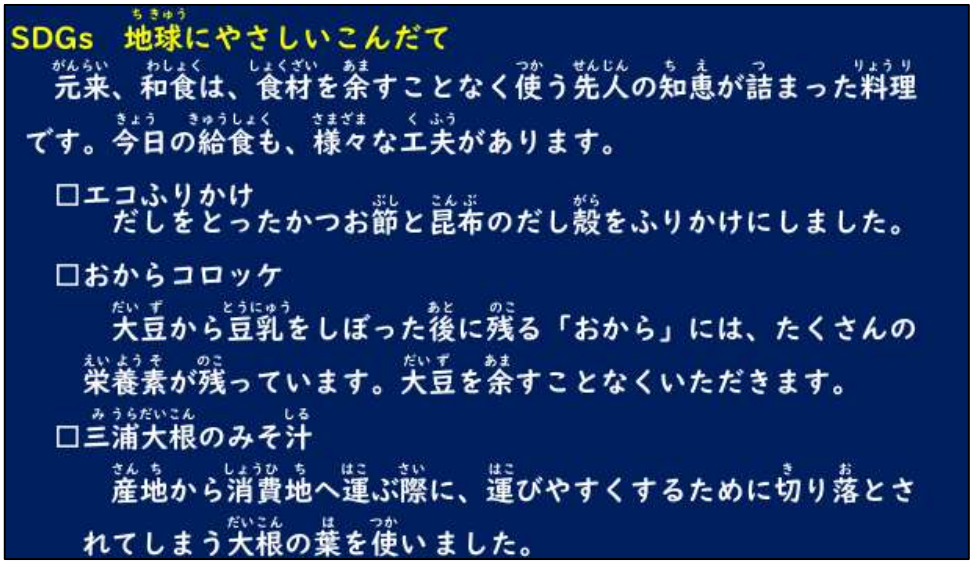


福岡県の食卓献立：かしわめし，さばの塩焼き，あちゃら漬け，だご汁，かき，牛乳

■11月17日(火) SDGs 地球に優しいこんだて

元来，和食は，食材を余すことなく使う先人の知恵がつまった料理です。給食でも，日頃から，大地の恵みを無駄なく使えるように工夫しています。この日は，その工夫を集め，紹介しました。





■ヒスタミン食中毒と魚のアレルギー

魚を食べて，顔が赤くなったり，じんましんが出たりした経験はありませんか?特に魚やその加工品では，「ヒスタミン」を原因とする，アレルギー様の症状となる食中毒が知られています。

冷凍した魚を解凍し，再び冷凍するということを繰り返すうちに，「ヒスタミン」が魚の中で増殖し，その魚を食べるとアレルギー様症状を引き起こすことがあります。

「ヒスタミン食中毒」と「魚を原因とする食物アレルギー」は，どちらもアレルギー様症状を呈するため，特に食経験の浅い子どもでは，「初めて魚（サバやカツオなどのヒスタミ

ンを多く含む食品）を食べたらアレルギー症状が出たので，魚アレルギーだ」と誤解されるケースもあり，見極めが難しいことがあります。
　魚アレルギーだと思っていたら，実は，スーパーで購入した冷凍魚を持ち帰る間に，解凍状態になっていることに気が付かないまま，再度冷凍庫で保管していたため，ヒスタミンが増加していたことに気づかなかっただけだったというケースも多いです。

　学校給食では，納品時の品温を計測・記録し，下味をつけるなどの下処理後，加熱するまでの間は，冷蔵庫で保管し，温度管理をしています。

　魚を食べてアレルギー様の症状が現れたときは，「ヒスタミン食中毒」と「魚の食物アレルギー」の両方を疑い，医療機関に相談されることをおすすめします。

〇ヒスタミン食中毒とは

　ヒスタミン食中毒の症状は、食べた直後から**1 時間以内に、顔面、特に口の周りや耳たぶが紅潮し、頭痛、じんましん、発熱など**があげられます。重症になることは少ないですが、発症した場合には、抗ヒスタミン剤が効果的です。

　ヒスタミンは、タンパク質を構成する 20 種類のアミノ酸の一種である「ヒスチジン」から、ヒスタミン産生菌の酵素の働きにより生成されます。ヒスタミン産生菌は、海水中に存在し、漁獲時に既に魚類に付着していることがあります。またヒスチジンは魚類やその加工品に含まれ、ヒスチジンを多く含む魚を**常温で放置する等、不適切な温度管理**を行うとヒスタミン産生菌が増殖し、ヒスタミンが生成されます。

　魚類の中でも赤身魚((サバ類、カツオ類、マグロ類、サンマなど)やその加工品はヒスチジンを多く含み、主な原因食品として報告されています。

　なお、ヒスチジンは、魚や加工品のほか、発酵食品(ワイン、チーズ、ヨーグルト、味噌、醤油、納豆など)にも含まれることが知られています。

※参考　消費者庁ホームページ　ヒスタミン食中毒　最終アクセス 2026年 11 月 11 日