



Nodai Toka

# 給食だより

東京農業大学稻花小学校  
発行日 2025年11月21日  
発行人 校長 杉原たまえ  
栄養教諭 梅本葉月

立冬を過ぎ、急に寒くなり、校門のもみじが色づき始めました。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。

## ■4年「バランスよく食べると？」

4年生は、7月と10月に保健体育や稻花タイムでの学びと関連させながら、栄養教諭と共に「バランスよく食べると？」をテーマに学習しました。

赤・黄・緑の三色食品群のはたらきを知り、どんな食べ方が望ましいのか、野菜は1日にどれくらいの量を食べたらよいのかなど、バランスよく食べるための方法について学びました。

にんじんや玉ねぎ、カット野菜を実際に手で持ち、1日に必要な野菜350g（1回の食事では約120g）の量を体験すると、「意外と少ない」、「こんなにたくさん食べられない」など、様々な感想が聞かれました。

一度きりの学びに終わらせないために、学年だよりを通じて、ご家族から学習について学んだことをお子様におたずねいただき、理解を深めることを目的に、今まで食べた給食献立の中で、またみんなで食べたい献立と残さず食べられそうな副菜を選んでもらいました。

選ばれた献立は、3月の給食で提供します。これからも、毎日の給食を通して、自分たちの成長に必要な量や食品の組み合わせを実感しながら、理解してほしいと思います。

バランスよく食べるってこれでもいいのかな？



バランスよく食べるってこれでもいいのかな？



## ■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、アレルギー様症状を引き起こす「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が付かな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。

### ○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、サンマなど表2参照）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。

## ■11月3日 文化の日こんだて

文化の日に合わせて、秋を感じる献立を提供しました。もみじの型どりしたにんじん、ぎんなんをあしらった吹き寄せごはん、ホッケのもみじ焼き、菊花のすまし汁と紅葉をイメージした鮮やかな料理の数々でした。

菊の花を使った料理は、この季節限定です。初めて菊を口にする児童も多く、その味に驚きつつも、ほのかな菊の香りを楽しんでいました。

11月3日 文化の日こんだて

① 秋のふきよせごはん  
② ホッケのもみじ焼き  
③ ゆで豚と野菜のポン酢和え  
④ 菊花のすまし汁  
⑤ 柿  
⑥ 牛乳

子ども 1こ  
大人 2こ

写真は1・2年生の量です。

2025年11月6日（木）

11月3日 文化の日

11月3日は、日本国憲法が公布された日  
でもあり「自由と平和を愛し文化をすすめ  
る日」として国民の祝日になりました。

「吹き寄せごはん」は、日本の秋が感じられるように、ぎんなんや  
イチョウ型のニンジンを色とりどりの落ち葉を集めた様子をあらわした  
料理です。

「菊花のすまし汁」には、黄色の菊の花びらを使っています。

ふきよせごはん  
こうよう  
紅葉  
きくのはな：