

給食だより

給食に、地元食材を取り入れています。(o)／

(食材名) あしたば・絹さや・メダイ・赤イカ・魚すり身・サバ節・

学校給食共同調理場

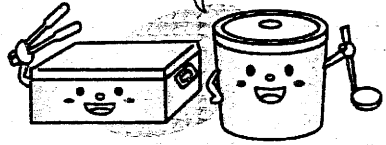


入学・進級 おめでとうございます!

ピカピカの新生を迎えて、新しい1年が始まりました。今までの環境が変わり、期待ややる気に満ちている反面、知らず知らずのうちに、ストレスや疲れをためやすい時期です。元気に学校生活を送れるように、1日3回の食事と、睡眠をきちんとする習慣をつけましょう。
学校給食では、安全や衛生に配慮し、栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期の心と体の発達を支えていきたいと思ひます。1年間よろしくお願ひいたします。



おいしい給食をお届けします



食物アレルギーについて

食物アレルギーとは、特定の食べ物を食べたり、触ったり、吸い込んだりして起こる有害な症状のことです。アレルギーを起こしやすい食品として、鶏卵、牛乳・乳製品、小麦が挙げられますが、ほかにも多くの食品が原因となっており、症状もさまざまです。

食物アレルギーの原因食品



この7つは、アレルギーを起こす人が多いこと、あるいは重い症状を引き起こすことがあるため、食品への表示が義務付けられています。

ほかに、大豆、果物、魚卵、肉、魚、ナッツ類など、さまざまです。

食物アレルギーの症状

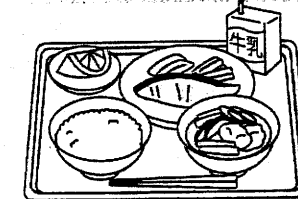
●皮膚 かゆみ、じんましん、しっしん	●目 充血、かゆみ、まぶたのはれ、涙	●口・のど 口の中の違和感・はれ、のどのかゆみ・イガイガ感
●鼻 くしゃみ、鼻汁、鼻づまり	●呼吸器 息苦しい、咳、ゼーゼーする、のどがつまった感じ、声がれ	●消化器 腹痛、下痢、吐き気、嘔吐、血便
●その他 頭痛、血圧の低下、元気がない、ぐったり など		

食物アレルギーの多くは、即時型という食後2時間以内に症状が起こるもので、症状が複数同時に急激に出ることを「アナフィラキシー」と呼びます。中でも、血圧の低下や意識障害が見られる状態を「アナフィラキシーショック」といって、すぐに対応しないと命に関わります。

こんな特殊なタイプもあります
○口腔アレルギー症候群…食べてすぐ、口の中やのどに症状が出ます。野菜や果物で起こることが多く、大量に食べると全身症状が出ることもあります。
○食物依存性運動誘発アナフィラキシー…食後2時間以内に運動をすることで、アナフィラキシーが起こります。食べただけ、運動しただけでは症状は起こりません。

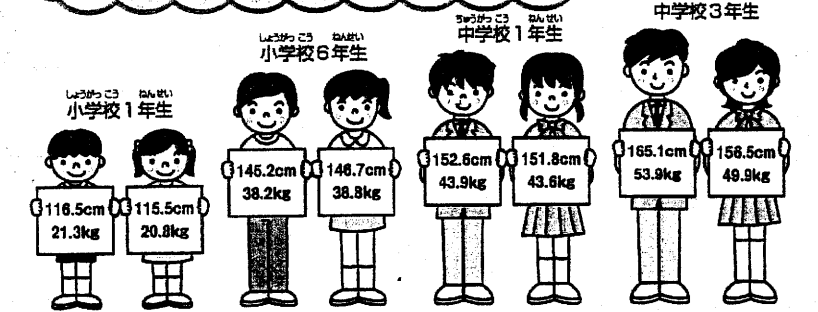
食物アレルギーがある場合は、原因となる食物の除去が必要です。
お子さんに気になる症状があるときは、専門医にご相談ください。

学校給食の役割 — 学校給食は「生きた教材」です。



学校給食は、学校で食べる「食事」ということだけでなく、栄養バランスのとれた豊かな食事で、成長期にある子どもたちの健康の増進、体位の向上を図ることはもちろん、将来にわたって健康な生活を送れるように、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるための教材となるものです。

心身ともに大きく変化していく成長期。食事からさまざまな栄養をとることが大切です。



※数字は、上が身長・下が体重の平均値 (文部科学省「平成27年度学校保健統計調査」より)

学校給食を通して学ぶこと

1 楽しく会食すること ●食事のマナー ●会食を通して人間関係を深める	2 健康によい食事のとり方 ●栄養バランスのよい食事 ●日常の食事の大切さ
3 食事と安全・衛生 ●安全で衛生的な食事の準備や後片付け ●食中毒予防 ●自分の健康	4 食事環境の整備 ●食事にふさわしい環境づくり ●衛生的な盛り付け ●環境や資源に配慮
5 食事と文化 ●郷土食や行事食 ●地域の食料の生産・流通・消費	6 勤労と感謝 ●みんなで協力して自主的に活動 ●感謝の気持ち

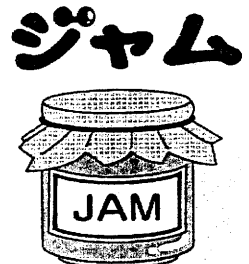
食物アレルギーはありますか?

食物アレルギーは食べ物に含まれるたんぱく質などによって、皮膚のかゆみやじんましん、口の中の違和感、せき、腹痛や下痢、吐き気など、さまざまな症状が引き起こされ、時に呼吸困難や意識障害などの「アナフィラキシーショック」を起こし、命にかかわることもあります。気になる症状がありましたら、早めに専門の医療機関を受診するようにしてください。

アレルギーの原因となる主な食品

※上記7つは患者数の多いものや重篤な症状を起こす恐れがあるため、加工食品への表示が義務付けられています。そのほかにも、肉や魚、大豆、果物など、原因となる食品は人によって異なり、症状もさまざまです。

旬の料理・食材



ジャム

果物に砂糖を加えて煮詰めたもので、果物に含まれる「ペクチン」という成分に、酸(すっぱい成分)や砂糖が作用してゼリー状になります。ペクチンが多い、いちご、あんず、りんご、ブルーベリー、オレンジ、いちじくなどの果物がよく使われますが、かぼちゃやトマトといった野菜のジャムもあります。ヨーロッパでは古くからジャムが作られていましたが、日本で作られ、販売されるようになったのは、明治時代からです。
日本農林規格(JAS)では、オレンジなどの柑橘類を原料として皮も含むものを「マーマレード」、果実の元の形を保つようにしたものを「プレザーブスタイル」と呼ぶことが定められています。



りんごなどの果物に多く含まれるペクチンは、おなかの調子を整える食物繊維の一種です。