

# きゅうしょくだより



家庭数配布

No.12

## よい姿勢で食べましょう

西東京市立芝久保小学校

栄養士 蓮見 治美

R5.1.31

給食時間の様子を見ると、姿勢が悪かったり、お箸を正しく使えていなかったりする人を見かけます。

食事のマナーを守ることは、周りの人への思いやりと、自分の健康にもつながります。

お箸の使い方に気を  
つけましょう。

おわんや小さい器は  
手に持って食べましょう。

机とおなかの間は握り  
こぶし一つ分あけましょう。

足の裏は床につけましょう。

口をとじて、よく  
かんで食べましょう。  
×クチャクチャと音をさせない。  
×食べ物を口いっぱい  
詰め込み過ぎない。

いすに深く腰かけ、背筋  
を伸ばしましょう。

机にひじをつかない  
ようにしましょう。

見直して  
みましょう。

### 【食物アレルギーについて】

食物アレルギーは、食べ物に含まれるアレルゲン（主に、たんぱく質）を異物として認識し、自分の身体を防御するために過敏な反応を起こすことです。原因食物や症状は人によって異なり、重篤な症状が起こる場合もありますので、正しく理解しておくことが重要です。乳幼児期に発症した鶏卵・乳・小麦・大豆などのアレルギーは、就学前に約9割の子どもが食べられるようになることがわかっています。定期的に専門の医療機関を受診し、専門医の指導の下、必要最小限の除去にすることが大切です。

一方で、花粉症と関係のある「口腔アレルギー症候群」や、原因食物を食べた後に運動することで起こる「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」など、小学生以降に発症したアレルギーは治りにくいとされており、注意が必要です。

### 給食の食材について

令和5年 1月分

農産物は、天候など影響を受けやすいため、産地公表は事後公表となります。



食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
精白米	埼玉	小松菜	西東京	もやし	栃木
もち米	島根	ほうれん草	群馬・西東京	さといも	埼玉
小麦粉・片栗粉	北海道	大根	西東京・神奈川	じゃがいも	鹿児島
豚肉	群馬	キャベツ	愛知	にんにく	青森
鶏肉	岩手	きゅうり	千葉	しょうが	高知
鶏卵	群馬	かぶ	西東京・千葉・埼玉	パセリ	茨城
ほっけ	ロシア（茨城加工）	玉ねぎ	北海道	セロリ	静岡
むろあじ（ミンチ）	東京・新島	にんじん	西東京	ごぼう	青森
メダイ	三陸	水菜	茨城	たけのこ	熊本・福岡・山口
ちりめんじゃこ	高知	ねぎ	西東京	いんげん	沖縄・鹿児島
えび	ベトナム	ブロッコリー	愛知	さやえんどう	愛知
いか	ペルー（岩手加工）	白菜	西東京	ミニトマト	西東京
さば	ノルウェー	ピーマン	茨城	デコボン	愛媛
銀鮭	宮城	赤ピーマン	茨城	いよかん	愛媛

# 2月3日は節分です!



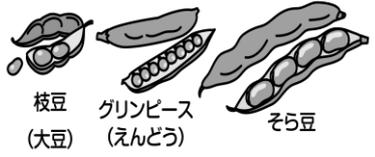
## 「豆」をもっと好きになろう!

豆まきに加え、豆料理を食べて体の中から鬼を追い払い、病気に負けない体をつくりましょう。

豆は、苦手な人が多い食品の一つですが、日ごろの食生活で不足しがちな栄養成分を豊富に含んでおり、生活習慣病の予防や、健康な体づくりに役立ちます。また、日本では、お米とともに古くから大切に食べられてきた食品でもあります。豆とは、マメ科の植物の種子のことで、世界で食用とされている豆は約70~80種類に上ります。日本では主に、大豆、小豆、ささげ、いんげん豆、えんどう、そら豆、ひよこ豆、レンズ豆などが食べられています。乾燥させることで長く保存できるのが魅力です。また、形を変えて利用されています。

### 野菜として食べる豆

完熟前の若い実を食べる



### 豆乳花 (トールーフアー)

1/23 (月) の給食に登場しました。

材料 (100ccカップ 約4個分)

豆乳 200ml 水 60ml 砂糖 大さじ1 アガー 10g (寒天・ゼラチンで代用できます。)

★黒みつ (黒砂糖 30g 水 20g 塩少々) きなこ 大さじ1

#### 作り方

- ①砂糖とアガーをよく混ぜてから水に溶かし、加熱する。沸騰させすぎない。
- ②温めておいた豆乳を加えて混ぜてから、カップに流し入れて、冷やし固める。
- ③★を耐熱容器に入れて、電子レンジ 600w 約1分間加熱して、よく混ぜたら冷ます。
- ④固まった②に③黒みつときなこをかけ、できあがり。

台湾スイーツとして有名です。大豆製品(豆乳・きなこ)をたっぷり使っています◎

若いさやを食べる



発芽した芽を食べる



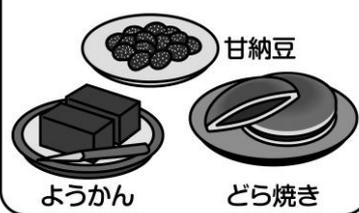
### 日本で食べられている豆



大豆は、さまざまな食品に加工され、日本人の健康的な食生活を支えています。



小豆は、和菓子の材料に欠かせません。



## 成長期にとりたい栄養がたっぷり!

豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。



### 今年度最後の引き落としは、2月10日(金)です。

教材費も引き落とされますので、献立表・学年だよりで金額をご確認の上、未納のないようご協力をよろしくお願いいたします。2月の引き落としができなかった場合は、保護者の方に直接、給食費と教材費を持参していただくこととなります。また、返金が生じた場合には、3月末にお振込いたしますので、卒業する6年生、転出予定の方も、すぐには口座を解約しないようにしてください。

