

きゅうしょくだより



家庭数配布

No.11

冬から春への季節の変わり目である立春を迎えましたが、まだ寒い日が続きます。

西東京市立芝久保小学校

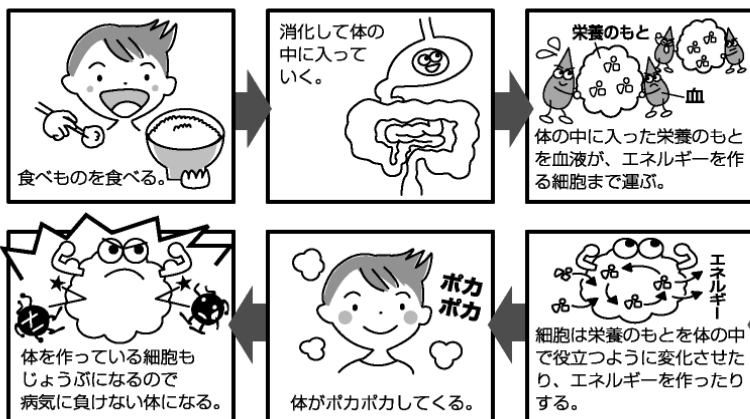
栄養士 蓮見 治美

R4.1.31

「栄養バランスのよい食事を1日3食しっかり食べる」「適度な運動をする」「十分な睡眠をとって休養する」など、毎日の生活習慣に気を付けることで、風邪などの病気を予防することができます。オンライン授業により、生活リズムが崩れてしまっている人は、特に、意識してみてください。



食べものを食べると、 どうして体があたたかくなるのかな？



朝ごはんを食べる習慣はとても大切です。

「パンだけ」「おにぎりだけ」の朝ごはんは、体温が上がらず、かぜをひきやすい体になってしまいます。朝は忙しく、一から調理するのは難しいですが、夜ご飯の残り物を活用したり、卵をつけたり、前日にサラダなど野菜を用意したりするなどして、栄養バランスのとれた朝ごはんを食べることができるよう、工夫していただきたいと思います。



節分と大豆のおはなし



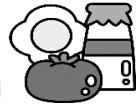
節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は大みそかのような位置づけで、特に大切にされてきました。

節分といえば、「豆まき」です。豆まきを使うのは、炒った大豆です。大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入り口にまいて、鬼＝邪気をはらい、自分の年の数の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。

給食の食材について 令和3年度 12・1月分

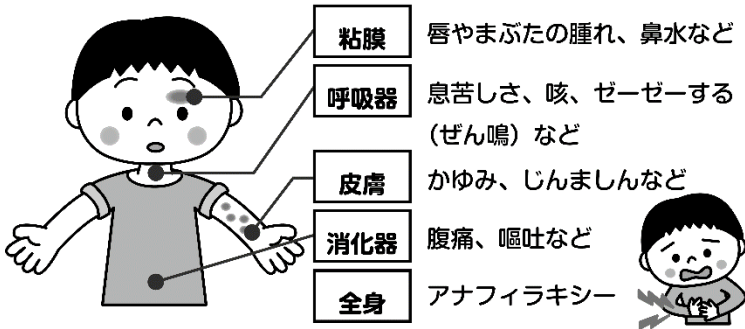
| 食品名 | 産地 | 食品名 | 産地 | 食品名 | 産地 |
|-----------|----------|-----------|-----------|----------------|--------|
| 精白米 | 埼玉 | 小松菜 | 西東京 | さといも | 埼玉 |
| もち米 | 島根 | ほうれん草 | 西東京・茨城 | さつまいも | 西東京 |
| 小麦粉・片栗粉 | 北海道 | 大根 | 新潟(産直)西東京 | じゃがいも | 北海道 |
| 豚肉 | 群馬 | キャベツ | 愛知・西東京 | にんにく | 青森 |
| 鶏肉 | 岩手 | きゅうり | 千葉 | しょうが | 高知 |
| 鶏卵 | 群馬 | かぶ | 埼玉・西東京 | ねぎ | 岩手 |
| ぶり | 長崎 | 玉ねぎ | 北海道 | こねぎ | 静岡 |
| さば | 千葉 | にんじん | 西東京 | ごぼう | 青森 |
| ホック・マダラ | ロシア | もやし | 栃木 | れんこん | 茨城 |
| ちりめんじゃこ | 宮崎 | ピーマン | 茨城 | いんげん | 鹿児島・沖縄 |
| しらす | 高知 | かぼちゃ | 鹿児島 | パセリ | 茨城 |
| えび | インドネシア | まいたけ | 新潟 | セロリ | 愛知・沖縄 |
| いか | 青森 | にら | 栃木 | 水菜 | 茨城 |
| 切り干し大根 | 宮崎 | ブロッコリー | 埼玉 | パセリ | 茨城 |
| 大豆・小豆・大福豆 | 北海道 | みつば | 静岡 | ミニトマト | 愛知 |
| 油揚げ | 宮城 | はくさい | 茨城 | パイン缶 | 沖縄 |
| たけのこ | 熊本・福岡・山口 | チンゲン菜 | 茨城 | りんご(サンふじ) | 山形 |
| 干しいたけ | 九州・四国 | えのきたけ・しめじ | 長野 | みかん(はれひめ・ほんかん) | 愛媛 |

食物アレルギーについて知ろう!



食物アレルギーとは、本来は無害であるはずの食べ物に対し、体を守るための「免疫」が過敏に反応して起きる有害な症状のことです。食後2時間以内に症状が出る「即時型食物アレルギー」が多く、じんましんなど軽症のものから、全身に激しい症状が現れる「アナフィラキシー」まで、その症状はさまざまです。数分で命に関わる症状が出ることもあるため、アレルギーのある本人はもちろん、周りの人もしっかりと理解し、対応方法を共有しておくことが重要です。

食物アレルギーの症状



アナフィラキシー



複数の臓器や全身に激しい症状が現れることを「アナフィラキシー」と呼び、さらに血圧低下や意識障害などのショック症状を伴う場合を「アナフィラキシーショック」と呼びます。

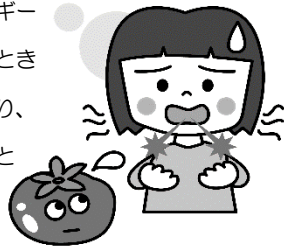
食物アレルギーの原因食物



この7つは発症数が多いことや、重い症状が起こりやすいため、「特定原材料」として加工食品への表示が義務付けられています。アレルギーは、食物に含まれるたんぱく質が原因で起こり、このほかにも、大豆、ナッツ類、野菜、果物、肉、魚等、さまざまな食物が原因となります。

口腔アレルギー症候群

花粉症の人がなりやすいアレルギーで、生の果物や野菜などを食べたときに、口の中やのどがピリピリしたり、かゆくなったりします。加熱すると症状が出にくくなります。



食物依存性運動誘発アナフィラキシー

原因食物を食べた後に運動することで、アナフィラキシーが起こります。食べただけでは、症状が出ません。小中学生以上の男子に多く見られます。



乳幼児期に発症した鶏卵、牛乳、小麦、大豆アレルギーは、小学校入学までに食べられるようになるケースが多いです。また、食べる量や加工の仕方によって症状が出ない場合は、少しずつ量を増やして食べ続けることで、食べられるようになる人もいます。アレルギーと診断されている方は、定期的に専門医のいる医療機関を受診し、食物経口負荷試験を受けることをお勧めします。一方で、「特殊型」とされる口腔アレルギー症候群や運動によるアナフィラキシーは、学童期以降に発症することが多く、治りにくい傾向があるとされています。



今年度最後の引き落としは、2月10日(木)です。

教材費と合算されていますので、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月末にお振込みいたしますので、転出される方、卒業される6年生もすぐには口座を解約しないようにしてください。

