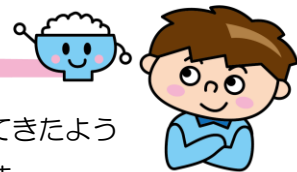




5月給食だより

令和6年4月30日
西東京市立田無小学校
栄養士 山下 光

生活リズムを見直そう



新緑が目には鮮やかな季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたよう
で、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？ 朝なかなか起
きられなかったり、日中ボーッしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズム
を見直してみましょう。

生活リズムを整えるためのポイント

<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
--------------------	---	-------------------	----------------------	--

「五節句(五節供)」と行事食について知ろう!

5月5日は、国民の祝日「こどもの日」ですが、男の子の健やかな成長を祝う「端午の節句」でもあります。節句と名のつく行事はほかに、1月7日の「人日の節句」、3月3日の「上巳の節句」、7月7日の「七夕の節句」、9月9日の「重陽の節句」があり、まとめて「五節句」と呼ばれます。

中国から伝わった風習が日本独自の行事に変化したもので、行事食には、健康で幸せに暮らせるようにという願いが込められています。それぞれの節句には、邪気(病気や災難を起こす悪い気)を払うとされる季節の植物が用いられているのも特徴です。



こどもの日は「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日として定められており、端午の節句と同日ですが異なるものです。

5/5 端午の節句 (菖蒲の節句)

かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べ、男の子の健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れ、たお風呂につかり、厄を払う風習もあります。

食物アレルギーへの理解を深めよう



スギやヒノキの花粉が飛散するこの季節、「花粉症」の症状に悩まされている方も多いのではない
でしょうか？ 花粉症もアレルギーの一つですが、アレルギーとは、本来は病原菌などの異物から
体を守る仕組みである「免疫」が、ある特定の異物に対して過剰に反応し、症状を引き起こすこと
です。その中で、食べ物が原因となるものを「食物アレルギー」と呼びます。

食物アレルギーの原因食物は？

消費者庁では、重篤度・症例数の多い8品目を「特定原材料」として、加工食
品などへの表示を義務付けています。そのほかにも原因食物はさまざま、人
によって反応が出る量、症状の重さは異なり、体調によって変わることもあります。

★特定原材料：8品目 (義務表示)



食品表示基準が一部改正され、2023年3月9日から「くるみ」が特定原材料に追加されました。くるみにアレルギーがある場合は、ペカンナッツにも注意が必要です。

★特定原材料に準ずるもの：20品目 (推奨表示)

アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

アナフィラキシーについて

アナフィラキシーは、複数の臓器にわたって全身にアレルギー症状が現れることで、アナフィラキシーのうち、血圧低下や意識障害を伴う場合をアナフィラキシーショックといい、一刻も早く治療しないと命に関わります。



花粉症と食物アレルギー

花粉症の人の中には、生の果物や野菜を食べると、口の中や喉にかゆみやしびれなどが起こる「口腔アレルギー症候群」(花粉-食物アレルギー症候群ともいう)を発症することがあります。まれに、アナフィラキシーを起こすこともあるので、注意が必要です。



4月の学校給食で使用した主な食材産地

食品	産地	食品	産地	食品	産地	食品	産地
米	佐賀県特裁 (ゆめしずく)	こまつな	西東京市	しょうが	高知県	アスパラ	茨城県
牛乳 (原乳)	東京都、群馬県、青森県 岩手県、秋田県、宮城県	たけのこ (生)	埼玉県	にんにく	青森県	えのきたけ	福岡県
豚肉	群馬県	じゃがいも	鹿児島県	にんじん	徳島県	もやし	栃木県
鶏肉	岩手県	きゅうり	埼玉県	玉ねぎ	北海道	長ねぎ	茨城県
じゃこ	兵庫県	沖さわら	神奈川・静岡県	大根	千葉県	ごぼう	青森県
		鮭	北海道	うど	東京都	いんげん	千葉県