

2月 給食だより

令和4年2月17日
西東京市立柳沢中学校

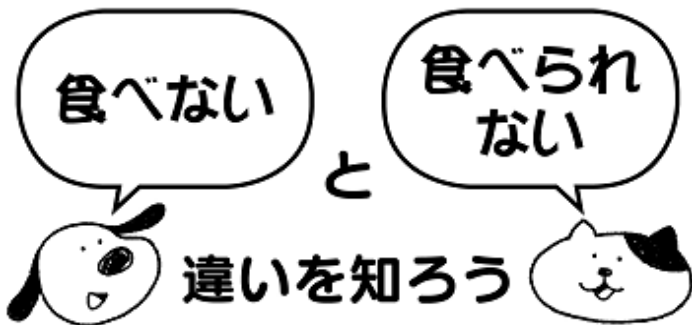
暦のうえではもう春ですが、まだまだ寒い日が続きます。
朝昼晩の食事をしっかり食べて、生活リズムを整え、元気に過ごしてください。

●オンライン授業期間の給食費返金について

1月25日（3学年は1月19日）～2月10日までのオンライン授業期間、実施されなかった給食回数に相当する給食費は、教材費で使用しているゆうちょ口座に返金する予定です。返金日など詳細につきましては、後日別途お知らせいたします。

なお、教材費で使用しているゆうちょ口座の情報（名義等）に変更がある場合、お振込みができません。口座情報を変更している場合は、柳沢中学校栄養士までご連絡お願いいたします。

食物アレルギーの話



食物アレルギーは好き嫌いとは違います。原因となる食べ物を食べたり、触ったりすると体に様々な症状が出ます。皮膚がかゆくなったり、命にかかわる危険な状態になることもあります。食物アレルギーがない人も、そのことを知っておいてください。

●給食におけるアレルギー対応の変更について

西東京市教育委員会食物アレルギー対応指針改訂に伴い、令和4年度から食物アレルギーのある生徒に対して、アレルギー原因食材の入った料理の提供がある日には、その日提供される全ての料理について、おかわりができないことになりました。

おかわりを提供することで、配膳器具を共有してしまうことや、配膳時の食材の飛び跳ねにより、アレルギー原因物質が混入してしまう可能性があるため、このような対応に変更させていただきました。より安全な給食提供のために、ご理解とご協力をお願いいたします。



減塩を意識していますか？



食塩（ナトリウム）のとり過ぎは、生活習慣病の原因になることがわかっています。厚生労働省では右の表のように目標量を定めています。最近の調査では3g程度上回っている現状があります。日頃から「減塩」を意識し、できることから実践していきましょう。

※厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査結果の概要」
(20歳以上の食塩摂取量平均値 男性10.9g 女性9.3g)

1日の食塩相当量の目標量

	男性	女性
6~7歳	4.5g未満	4.5g未満
8~9歳	5.0g未満	5.0g未満
10~11歳	6.0g未満	6.0g未満
12~14歳	7.0g未満	6.5g未満
15歳以上	7.5g未満	6.5g未満

厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」より



減塩の工夫

<p>うま味を利かせる</p>	<p>酢や香味野菜、香辛料を活用する</p>	<p>麺類のスープは残す</p>	<p>調味料の使い過ぎに気をつける</p>	<p>加工食品をとり過ぎない</p>
-----------------	------------------------	------------------	-----------------------	--------------------

給食では、削り節や鶏ガラなどでとった出汁（だし）やスープを使い、うま味を利かせることで、薄味でもおいしく感じるように工夫しています。

1月の給食で使用した主な食材の産地

北海道：たこ・鮭・玉ねぎ・昆布・グリーンピース
 青森：鶏肉・にんにく・ごぼう
 岩手：米（ひとめぼれ）・鶏肉・かやきせんべい
 宮城：たまご・豆腐
 群馬：豚肉
 栃木：もやし
 茨城：豚肉・ピーマン・青梗菜・白菜・小松菜・パセリ
 千葉：にんじん・長ねぎ・さつまいも
 埼玉：小麦粉・里芋
 東京八丈島：メダイ
 西東京市：小松菜・大根・にんじん・白菜・長葱
 長野：しめじ・高野豆腐
 愛知：キャベツ・ブロッコリー
 滋賀：わかさぎ

高知：生姜
 愛媛：いよかん・はれひめ

長崎：じゃがいも
 大分：ピーマン
 九州産：たけのこ

