



給食だより



保谷小学校
栄養士

NO20. 6.2.27

今年度はコロナ禍が明け、感染防止対策も一部残しながらではありますが、給食も通常の形にもどしてすすめてきました。来年度も全く以前の通りではありませんが、新たなスタートとしてすすめていく予定です。

保谷小では以前から、様々な給食行事を行ってきました。コロナ禍で実施できなかった行事も今年度は少しずつ再開しました。3月には6年生の卒業バイキング給食を実施することになりました。リクエストメニューについては継続して実施してきましたが、今年度は1年生と6年生を除き、学年ごとのリクエストメニューに変更しました。

リクエストメニュー決定まで

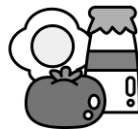
アンケートは実施した主なメニューの中から、主食（ごはん・パン・麺）とおかず（主菜・副菜・汁物他）とデザートでそれぞれ選んでもらいました。結果、やはり票の多い人気メニューはどのクラスもほぼ同じになりました。どのようにしてリクエストを尊重し、取り入れるかは頭を悩ます作業でした。



それでもリクエストの票数のベスト3の中から組み合わせることや、もちろん栄養バランスも考慮し、決定するに至りました。特に3月は6年生のリクエストを優先していますので、ご了承ください。

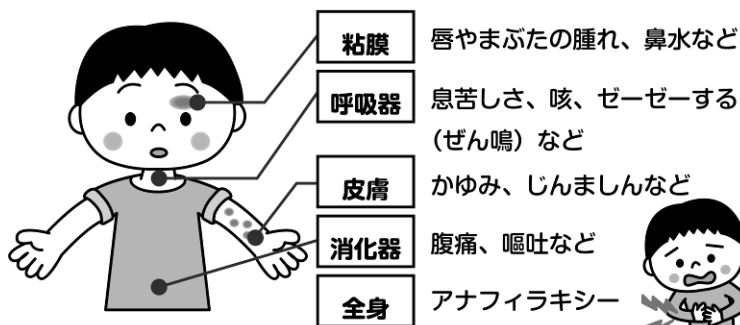


食物アレルギーについて知ろう!



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り、このほかにも、大豆、ナッツ類、野菜、果物、肉、魚など、さまざまな食物が原因となります。

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が、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ましょう。

一方で、『口腔アレルギー症候群』※1や『食物依存性運動誘発アナフィラキシー』※2のような学童期以降に発症することの多い「特殊型」のアレルギーは、治りにくい傾向があるとされています。

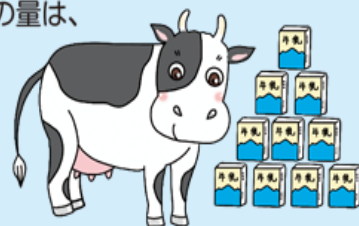
※1 花粉症の人がなりやすいアレルギーです。

※2 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ります。

ぎゅうにゅう 牛乳のはなし

Q

いきなりですが、もんだい問題です。お母さん牛一頭が1日に出すおっぱいの量は、かあお母さん牛一頭が1日に出すおっぱいの量は、うしいつとうお母さん牛一頭が1日に出すおっぱいの量は、にち1日に出すおっぱいの量は、だ1日に出すおっぱいの量は、りょう1日に出すおっぱいの量は、
ぎゅうにゅう牛乳パック (200mL) で何本くらいになるでしょう？



- ① ほんぶん10本分 (2L) ② ほんぶん50本分 (10L) ③ ほんぶん150本分 (30L)

牛は、牧草、稲わら、米ぬか、大豆を絞った残りなどをえさとして食べます。牧場の人はいくらもバラバラにあげるのではなく、混ぜてからあげます。この牛のごはんを、牛たちは1日に30～50kgくらい食べるそうです。ちなみに給食は小学3年生の分量で600gほどです。

お母さん牛が出すおっぱいの量は1日におよそ30Lです(こたえ：③)。でも、30Lよりもっといっぱい出すときもあります。何と50Lも出す牛もいるそうです。

寒くなると、給食の牛乳の残りが多くなります。冷たくて飲みにくいかもしれませんが、そんなときは牛乳を出してくれる牛のことを考えてみてください。まず、私たち人間は牧草、稲わら、米ぬか、大豆をしぼった後の残りを毎日の食事にすることができません。牛は人間が食べないものを食べて、私たちが飲むことができる牛乳をつくってくれます。この牛乳には丈夫な骨や歯をつくるカルシウムがたっぷり含まれています。小学3年生が給食1食分でとっておきたいカルシウムの量は350mgです。みんなの牛乳パックの横には1パックあたりに含まれるカルシウム量が印刷されています。今度、見てどのくらいカルシウムが入っているか確かめてください。


ただ乳アレルギーなどで牛乳を飲むことができない人もいます。そのときは、代わりに骨まで食べられる魚、豆腐・生揚げ(厚揚げ)・納豆などの大豆製品、海藻、濃い色の野菜などを意識して食べるようにするといと思います。


今年度も食育の日を中心に給食で取り入れ、ちょっとメモでも紹介してきました。和食に限らず、食事を作る時や食べる時のヒントになってくれるといいなと思います。

どんなものを食べればよいかを教えてくれる食べ物キーワード



『まごわやさしい』


お米(ごはん)を中心に“まごわやさしい”を取り入れた食事をしよう！

ま・・・豆類（大豆・いんげん豆・あずきなど）


ご・・・ごまなどの種実類（アーモンド・くるみなど）

わ・・・わかめなどの海藻類（昆布・ひじき・もずくなど）

や・・・野菜類（緑黄色野菜と淡色野菜）

さ・・・魚などの魚介類（さけ・さば・いかなど）

し・・・しいたけなどのきのこ類（しめじ・えのきたけなど）

い・・・いも類（じゃがいも・さつまいも・里いもなど）

※それぞれの加工品も含まれます。是非、ご活用ください。



特に成長期の児童にとっては、学習面でも大きく関わる食事内容でもありますから、不足することがないようにしてほしいと思います。キーワードで覚えることで、子どもたちの間にも少しずつ伝わっています。