



給食だより

保谷小学校
栄養士

NO20. 7.2.26



今年度の学校生活も、残すところあと1か月ほどとなりました。今年度末は高架水槽工事のため、給食終了日が3月13日(木)となりました。

保谷小では以前から、様々な給食行事を行ってきましたが、今年度はだいぶ以前のようにできる行事も増えました。リクエストメニューについてはコロナ禍も継続して実施してきた行事です。クラスごとのリクエストを1年生と6年生以外は学年ごとのリクエストにするなどの変更はありましたが、ずっと継続して実施してきました。今年度は3月の実施回数も減ってしまったことで6年生も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!

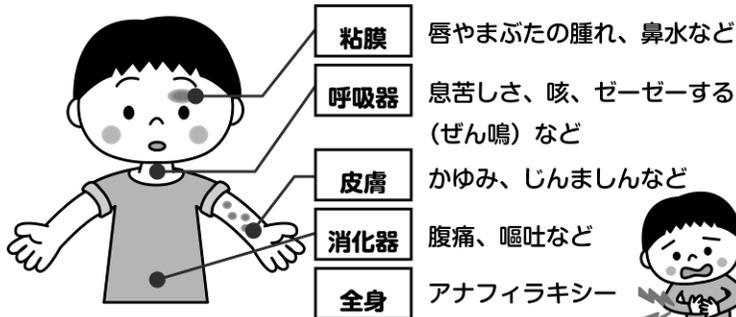


食物アレルギーとは、本来は無害であるはずの食べ物に対し、体を守るための「免疫」が過敏に反応して起きる有害な症状のことです。食後2時間以内に症状が出る「即時型食物アレルギー」が多く、じんましんなど軽症のものから、全身に激しい症状が現れる「アナフィラキシー」まで、その症状はさまざまです。数分で命に関わる症状が出ることもあるため、アレルギーのある本人はもちろん、周りの人もしっかりと理解し、対応方法を共有しておくことが重要です。

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こります。

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』

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。

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。

世界中で食べられている豆料理を知ろう！

日本では古くから大豆や小豆を使った料理が食べられています。すりつぶした大豆を使った「呉汁」や、大豆を野菜や鮭の頭、酒粕と煮込んだ「しもつかれ」、納豆と切り干し大根をしょうゆにつけこんだ「そばろ納豆」、すりつぶした枝豆を使う「ずんだもち」などの郷土料理が有名です。黒豆は大豆の仲間で、甘く煮た「黒豆煮」がおせち料理に使われます。小豆は、「おしるこ」に使われています。

また世界では、えんどう豆を使ったオランダの「エルテンスープ」や、いんげん豆を使ったアメリカの「チリコンカーン」、ブラジルの「フェイジョアーダ」などの煮込み料理がみられます。レバノンなどの中東諸国では、ひよこ豆をペーストにした「フムス」、メキシコでは、いんげん豆をペーストにしてチップスなどにつけて食べる「フリホーレス・レフリトス」という料理もあります。そして中華料理で使われる春雨の原料には、緑豆が使われています。

給食でもいろいろな豆料理を取り入れてきましたね！給食だよりN○19でもお伝えしたように、豆のパワーを見直して、丈夫な体づくりに役立ててください。

献立から

フェイジョアーダ 4人分

金時豆	75g	塩	小1/2
豚もも角切り	130g	黒こしょう	少々
ベーコン（千切り）	50g	パセリ	少々
粗挽きウインナー	50g	レモン汁	小1/2
玉ねぎ（色紙切り）	大1/2個	豚骨スープ	250cc
にんにく（みじん切り）	1/2片	ローリエ	少々
にんじん（色紙切り）	40g		
炒め油	小1		

（※鷹の爪があれば少々）

- ① 金時豆をやや硬めにゆでておく。
- ② 肉とベーコンを炒めて取り出しておく。
- ③ 玉ねぎ、にんにく、にんじんを炒め、②と小口切りにしたウインナーを加え、スープを入れて煮込む。
- ④ しばらく煮込んだら、ゆでた豆を加え、豆が煮崩れる手前まで煮込む。
- ⑤ 仕上げにパセリとレモン汁を加える。