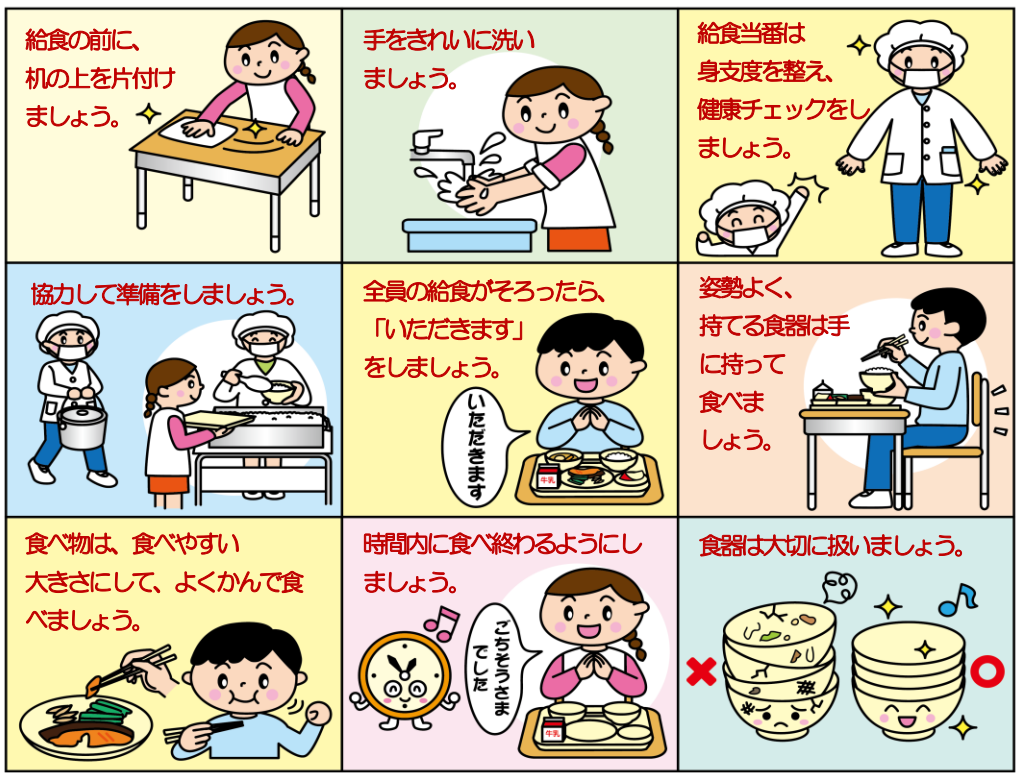
4月給食だより

西東京市立谷戸第二小学校
校　長　　鈴木　優介
栄養教諭　根本　紀子
令 和 6年 4月 9日

ご入学、ご進級おめでとうございます。希望に満ちた新年度の始まりです。新しい学年、新しいクラスで、期待と不安があるかと思います。
この時期は、心もからだも大きく成長する時期です。食事はその成長を保つためにとても重要です。成長と健康を保つために、望ましい食生活を身に付けましょう。

今月の給食目標：給食のきまりを覚えよう

給食の決まり・食事のマナーを守りましょう



こんだて表の活用法

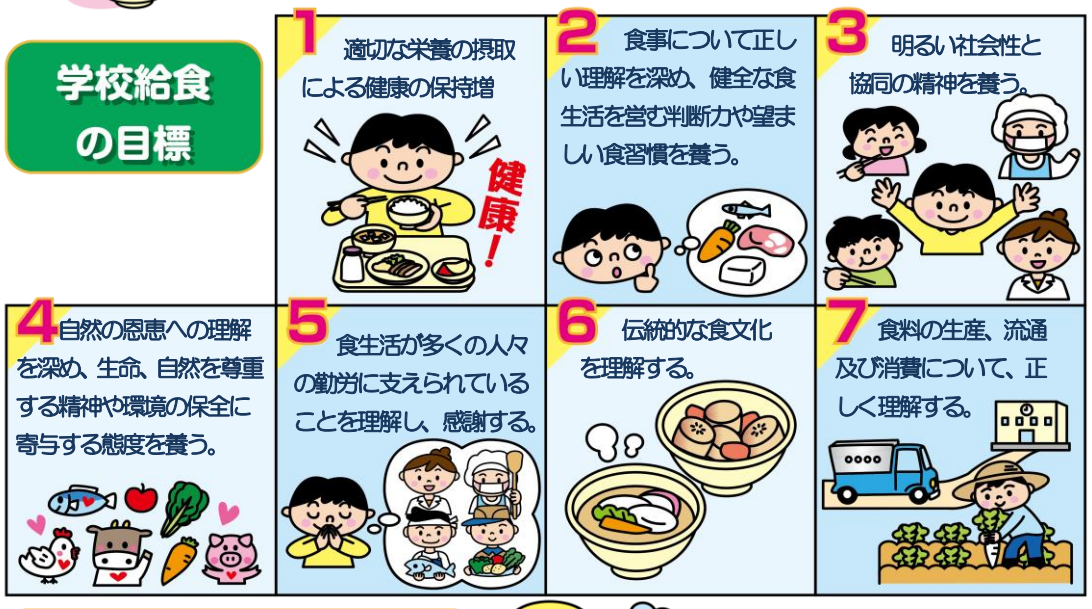
ザ・給食当番

学校給食について

学校給食とは

「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせるための重要な教材としての役割も担っています。

学校給食の目標



栄養管理と献立作成

「学校給食摂取基準」に基づき、栄養教諭が献立を作成しています。「学校給食摂取基準」では、１日に必要な栄養量の3分の１程度を目安に、カルシウムは２分の１など、家庭での食事で不足しがちな栄養素を補えるように基準値が定められています。「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳」の組み合わせを基本に、さまざまな食品や調理法を取り入れ、バラエティーに富んだ献立を実施します。

衛生管理

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で、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。

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。

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。

食物アレルギーがある場合は…

症状が出ずに食べられる量は人によって異なり、成長するにつれて変わる場合もあります。定期的に専門の医療機関を受診し、医師の診断のもと、「必要最小限の原因食物の除去」を心がけることが大切です。
西東京市では、西東京市作成の「食物アレルギー対応指針」にもとづき、アレルゲンの除去食の提供を行っています。対応にあたっては、医師記載の「学校生活管理指導表」、保護者記載の「食物アレルギー申出書」の提出、学校での面談が必要となります。