

# 給食だより



練馬区立石神井中学校

夏休みが終わりましたが、生活のリズムは乱れていませんか？9月に入ると早速、期末試験がありますので、夏休み中に生活が不規則になってしまった人は、早めに生活のリズムを戻しましょう。

生活のリズムを整えるポイントは、朝ごはんを食べることです。  
朝ごはんを食べることで、頭も体もスイッチが入り、リズムが整えやすくなります。



## ■ 今月の献立から ■

- ❖ 1日(月) 防災の日にちなみ、ご飯を炊飯器ではなく釜を使って炊きます。
- ❖ 5日(金) 9月8日の十五夜にちなんで、黒米とさやいんげんが入った「菽ご飯」と、みたらし味の「お月見団子」を給食室で作ります。
- ❖ 9日(火) 9月9日は「重陽の節句」です。別名菊の節句とも言い、菊の入ったお酒を飲む風習があります。給食ではご飯に菊の花を混ぜた「菊花入りめじろ飯」を出します。
- ❖ 18日(木) 毎月19日は食育の日です。  
今回は長野県の学校給食でも食べられている信州サーモンの味噌マヨネーズ焼きと、長野県産の産直きのこたつぷりのそばろ汁を出します。
- ❖ 24日(水) 9月23日の秋分の日にちなみ、秋が旬の秋刀魚や栗を使った献立です。  
◇今月は地場産物として、練馬区内産のじゃが芋、南瓜を使用する予定です。

## 学校給食費納入のお願い

今年度の第4回振替日は  
9月5日(金)です。  
ご確認の上、期日までにご入金ください。



9月の給食目標は「バランスのとれた食事について考えよう」です。夏号にも書きましたが、7月は料理によってはとても残りが多かったです。「好きか、嫌い」だけではなく、バランスの良い食事かどうかまで考えて食べていけると良いと思います。

# 食物アレルギー について



花粉症をはじめ、アレルギー症状のある人が近年増えていると言われています。  
食物アレルギーとは、本来無害であるはずの食品によって引き起こされ、時に命にかかわるアナフィラキシーショックを起こすこともあるため注意が必要です。気になる症状がある人は早めに医療機関を受診し、専門の医師に相談するのも良いでしょう。

**★食物アレルギーとは** ★食べ物に含まれる、たんぱく質などによって次のような症状が引き起こされることです。

## アレルギー症状例

<b>皮膚</b>	かゆみ じんましん、 湿疹 発赤		<b>呼吸器</b>	息苦しい 咳 声かれ ゼーゼーする 喉が詰まった感じ	
<b>眼</b>	結膜の充血 かゆみ 涙 まぶたの腫れ		<b>消化器</b>	腹痛 吐き気 嘔吐 下痢 血便	
<b>口・喉</b>	口腔内の違和感・腫れ 喉のかゆみ・いかいか感		<b>循環器</b>	頻脈 血圧低下 蒼白 手足が冷たい	
<b>鼻</b>	くしゃみ 鼻汁 鼻づまり		<b>神経</b>	頭痛 元気がない 不穏 ぐったり 意識障害	

**アナフィラキシー** 複数のアレルギー症状があらわれること。血圧低下や意識障害などのショック症状(アナフィラキシーショック)を起こすと命にかかわります。自己注射薬エピペン®を注射する、救急車を呼ぶなど、速やかな対応が必要です。

注意!! アレルギーの中には、その食品を食べただけでは症状が出ないのに、食後に運動をしたらアナフィラキシーを起こすものもあります!!