

いただきます

～給食だより 2月号～



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

令和6年1月31日

練馬区立豊玉南小学校
校長 長谷川 修
栄養士 宗形 元美

2月4日は立春です。暦の上では春となり、厳しい寒さの中にも春の訪れの近いことが感じられます。豊玉南小学校の子どもたちは、晴れている日は外で元気に体を動かし、とても元気に過ごしています。体調管理の基本は「食事」「睡眠」「運動」です！しっかりと食事をとり、夜ふかしをせず十分に睡眠をとり、外で元気に体を動かして、健康な体を維持しましょう。

食物アレルギーへの理解を深めよう

花粉が飛散し始めるこの季節、「花粉症」の症状に悩まされている方も多いのではないのでしょうか？ 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。練馬区の学校給食では、アレルギー食材については原則「完全除去対応」となっており、原因食材を入れる前に取り分けた料理を個別のトレーで提供しています。豊玉南小学校では、現在、鶏卵、乳製品、甲殻類、魚介類、魚卵、野菜、果物、種実類などの食材でアレルギー対応をしています。各クラスでも、みんなで理解をし、協力して対応をしています。

★令和6年度より、練馬区では「そば・ピーナッツ・カシューナッツ・くるみ・けし・ピスタチオ・ブラジルナッツ・ハーゼルナッツ・ペカンナッツ・マカダミアナッツ・まつの実」を給食では使用しない食材とすることになりました。

食物アレルギーの原因食物は？

★特定原材料：8品目（義務表示）



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。

★特定原材料に準ずるもの：20品目（推奨表示）

アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

食物アレルギーがある場合は…

アレルギーの有無や、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。

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」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。

2月3日は節分です！

～節分の大豆が余ったら～ 炒り大豆で作る「きな粉豆」レシピ

★材料(作りやすい分量)・・・炒り大豆:50g、きび砂糖:50g、水:小さじ1、きな粉(またはすりごま):適量

- ★作り方…
- ① フライパンや鍋に砂糖と少量の水を入れて混ぜてから火をつける。
 - ② 中火でふつふつと沸いてきたら豆を入れ火を止める。
 - ③ 手早くかきまぜ続ける。
 - ④ 水分がなくなり白くなってきたらバットにうつす。
 - ⑤ すぐにきな粉(またはすりごま)を全体にまぶす。

給食では、大豆製品を積極的に使用しています。「畑の肉」とよばれるほど栄養価の高い大豆、ご家庭でも工夫して取り入れていただきたい食材のひとつです。

みじんぎりにして、ミートソースに混ぜたり、コロックの具にまぜたりすると、苦手な人も食べやすくなります！



★ランチルーム給食が始まりました

3学期は、1、2、3年生のランチルーム給食を予定しています。毎日のランチョンマット、給食当番のマスクの持参にご協力よろしくお願いいたします。



6年生の献立② 家庭科「まかせてね 今日の食事」より

1月に続き、2月は6年1組の献立

「牛乳、恵方巻風、ひじきの煮物、鬼除け汁、ぼんかん」です。

※1月は給食だよりで6年3組の献立とお知らせしましたが2組でした。

3組は3月を予定しています。お詫びして訂正いたします。

<2月の食材の主な産地(予定)>

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	青森県	えのき	長野県 新潟県	こまつな	埼玉県 東京都	米	秋田県産「萌えみのり」
しょうが	高知県	しめじ	長野県 新潟県	キャベツ	練馬区 愛知県	牛乳	東京都 群馬県 岩手県 青森県 秋田県 宮城県 北海道 山梨県
たまねぎ	北海道	もやし	栃木県	だいこん	練馬区	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
じゃがいも	鹿児島県 長崎県	さつまいも	茨城県 千葉県	さといも	千葉県 愛媛県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
セロリ	愛知県 静岡県	はくさいれんこん	茨城県	ごぼう	青森県	鶏卵	茨城県 群馬県 埼玉県
にんじん	千葉県 埼玉県	ねぎ	埼玉県 千葉県 茨城県	かぼちゃ	鹿児島県 沖縄県	ぼんかん	愛媛県 熊本県
きゅうり	千葉県 高知県 群馬県	にら	茨城県 栃木県	かぶ	千葉県	ネーブルオレンジ	広島県
ピーマン	高知県 茨城県	さやいんげん	沖縄県	うど	練馬区 栃木県	りんご	青森県