



令和8年2月号
練馬区立開進第二小学校
校長 椿田 克之
栄養士 大瀧 寛子

楽しく会食をしよう

みんなで楽しく会食するためには、一緒に食べる人の気持ちになつて考えることが大切です。周りの人が嫌がることや、迷惑になることをしないよう心配りをし、お互いに楽しく気持ちよく食事ができるようにしましょう。

①正しい姿勢で食べる



ひじをついて食べたり、足を組んだり、食器を持たずに食べたりすると、食べ物の消化に悪いだけでなく、周りの人々に「おいしくないのかな?」「食事を楽しめてないのかな?」と思わせてしまいます。

②口を開じてかむ



口を開いたままかんでいると、奥歯でしっかり食べ物を碎くことができません。またクチャクチャ音もして、周りの人々も不快な気持ちにさせてしまします。食べ物は口をしっかりと閉じてからかみ、話をするのは飲み込んでからにしましょう。



1月に使用した食材の主な産地

白菜 東京

かぶ 千葉

人参 練馬区

玉ねぎ 北海道

キャベツ 東京

セロリー 長野

小松菜 東京

ごぼう 青森

じゃがいも 長崎

里芋 愛媛

ねぎ 練馬区

チンゲンサイ 茨城

食物アレルギーについての理解を深めよう!

特定の食べ物に対して、自分に害を及ぼすものと体が認識して起きてしまうのが、「食物アレルギー」です。原因となる食べ物を食べたり、さわったりすると体にさまざまな症状が出ます。たとえば、かゆくなったり、せきこんだり、おなかがいたくなったりするほか、場合によっては命に関わる危険な状態になってしまいます。食物アレルギーは決してめずらしいものではありません。本人はもちろん、周りも注意することで食物アレルギーの事故を防ぐことができます。学校の給食では、とくに下に示す3つのポイントを意識してみましょう。



食物アレルギーがある人の気持ちになって考える



食物アレルギーは好き嫌いとは違います。その人の立場や気持ちになってみて、どのようにしたらよいのかを考えてみましょう。

料理に関心をもち、何からどう作られているかを知る



普段から食べ物や料理に 관심をもち、材料や作り方を知っておくと、事故を防ぐうえでとても役立ちます。

毎月の献立表をよく見て、材料を確認する



給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよいために、まずはご家庭で食べてみることをおすすめします。

手指を使い、五感を育てる「皮むき」! 旬のかんきつ、食べていますか?

これから春にかけて、「いよかん」「ぽんかん」「デコポン」「せとか」「きよみ」「はっさく」といったかんきつ類が給食に登場します。みかんなどのかんきつ類は、持ち運びが便利で、皮をむいてすぐ食べられ、吸収に優れた糖質やビタミンC、疲れをいやすクエン酸などが豊富で、スポーツをしたときなどの補食にもぴったりです。身体の抵抗力も高めてくれるので、かぜ予防のおやつにしてもよいでしょう。すじにビタミンC、房には食物繊維が豊富です。できれば房ごと食べるのがおすすめです。さわやかな香り、元気の色合いを五感を使ってフルに楽しみましょう。