



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っ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、食べ物の消化に悪だけでなく、周りの人に「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口を閉じてかむ



口を開いたままかんでいると、奥歯でしっかり食べ物を砕くことができません。またクチャクチャ音もして、周りの人も不快な気持ちにさせてしまいます。食べ物は口をしっかり閉じてからかみ、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	キャベツ 東京	じゃがいも 長崎
かぶ 千葉	セロリー 長野	里芋 愛媛
人参 練馬区	小松菜 東京	ねぎ 練馬区
玉ねぎ 北海道	ごぼう 青森	チンゲンサイ 茨城

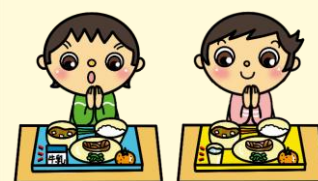
## 食物アレルギーについての理解を深めよう！

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、おなかがいな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うこともあります。



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。

### 料理に関心を持ち、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関心を持ち、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、体調のよいときに、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」「ぼんかん」「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捕食にもぴったりです。身体の抵抗力も高めてくれるので、かせ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、元気のでる色合いを五感を使ってフルに楽しみましょう。