

2月 給食だより

練馬区立旭町小学校
校長 清水 誠
栄養士 西野 亜矢子

もうすぐ立春、暦の上では春を迎えようとしていますが、今が1年で最も寒い時期です。朝起きるのがつらいという人も多いと思いますが、寒さに負けない体を作るためには、朝ごはんがとても重要です。朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーが補給され、体温も上がり、1日を元気にスタートさせることができます。寒い時期でも早起きして、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

2月の献立より

- 3日(金) : 節分の献立「いわしの梅煮、大豆の青のり揚げ、すまし汁」
節分にちなんで大豆といわしを使った献立を作ります。いわしの梅煮は時間をかけて煮るので、骨までやわらかく美味しく食べられます。すまし汁には鬼の形をしたかわいいかまぼこを入れる予定です。
- 17日(金) : 群馬県の郷土料理「ソースかつ丼、こしね汁」
ソースかつ丼は揚げたカツにウスターソースで作ったタレをかけてどんぶりにします。こしね汁は群馬県の名産品であるこんにゃく、しいたけ、ねぎが入った具だくさんの汁物です。
- 20日(月) : 熊本県の郷土料理「高菜めし、タイピーエン、たけのこのひこずり」
タイピーエンは野菜、肉、イカなどの魚介、春雨が入ったスープです。春雨たっぷりなので麺のような感じで食べられます。たけのこのひこずりは、たけのこを甘めの味噌で味付けして作ります。

1月の主な食材の産地

- ・米…秋田県産ひとめぼれ
- ・大麦…国産
- ・牛乳(予定産地)…東京、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、北海道
- ・人参…千葉、練馬区
- ・きゅうり…群馬
- ・玉ねぎ…北海道
- ・さつまいも…茨城
- ・じゃがいも…長崎、鹿児島
- ・小松菜…埼玉
- ・生姜…高知
- ・ほうれん草…群馬県
- ・にんにく…青森
- ・ごぼう…宮崎
- ・キャベツ…練馬区、群馬
- ・ピーマン…茨城
- ・長ネギ…練馬区、秋田
- ・れんこん…茨城
- ・大根…練馬区
- ・白菜…茨城
- ・しめじ…長野
- ・かぼちゃ…鹿児島
- ・えのき…長野
- ・もやし…栃木
- ・セロリ…静岡
- ・かぶ…千葉
- ・せり…宮城
- ・里芋…埼玉
- ・みかん…熊本、山口
- ・りんご…山形
- ・いちご…栃木
- ・鶏肉…青森
- ・豚肉…青森
- ・いか…青森
- ・鮭…北海道
- ・ほたて…青森
- ・ししゃも…カナダ、アイスランド
- ・ぶり…北海道

1月のメニューから

1月25日には練馬区より無償で練馬区産の人参を届けてもらい、人参たっぷりの給食を作りました。その中のキャラットドレッシングの作り方をご紹介します。ドレッシングに人参を入れると甘みが変わり、美味しくなります。また、人参が苦手という人でも食べやすいのでぜひチャレンジしてみてください。

キャラットドレッシング

＜材料 約5人分＞

- ・人参…1/4本
- ・玉ねぎ…1/8個
- ・砂糖…小さじ1
- ・酢…小さじ1
- ・塩、こしょう…適量
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・サラダ油…大さじ1

＜作り方＞

- ①人参、玉ねぎは適当な大きさに切って、電子レンジで少し火が通るくらいまで加熱する。
- ②すべての材料をミキサーに入れて、攪拌する。
※生の状態で人参と玉ねぎをすりおろして、電子レンジで加熱し、調味料と合わせても作れます。



食事のマナーを見直そう!

給食時間の様子を見ると、姿勢が悪かったり、ひじをついていたり、お箸を正しく使えていないなど、気になる食べ方をしている人を見かけます。食事のマナーを守ることは、周りの人への思いやりと、自分自身の健康にもつながります。きちんとできているか見直してみましょう。



よい姿勢で食べましょう

- お箸の使い方に気をつけましょう。
- おわんや小さい器は手に持って食べましょう。
- 机とおなかの間は握りこぶし一つ分あけましょう。
- 足の裏は床につけましょう。
- 口をとじて、よくかんで食べましょう。
× クチャクチャと音をさせない。
× 食べ物を口いっぱい詰め込み過ぎない。
- いすに深く腰かけ、背筋を伸ばしましょう。
- 机にひじをつかないようにしましょう。

食物アレルギーのおはなし

食物アレルギーは、食べ物に含まれるアレルゲン(主に、たんぱく質)を異物として認識し、自分の身体を防御するために過激な反応を起こすことです。原因食物や症状は人によって異なり、重篤な症状が起こる場合もありますので、正しく理解しておくことが重要です。

なお、乳幼児期に発症した鶏卵・乳・小麦・大豆などのアレルギーは、就学前に約9割の子どもが食べられるようになることがわかっています。定期的に専門

の医療機関を受診し、専門医の指導の下、必要最小限の除去にすることが大切です。

一方で、花粉症と関係のある「口腔アレルギー症候群」や、原因食物を食べた後に運動することで起こる「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」など、小学生以降に発症したアレルギーは治りにくいとされており、注意が必要です。

乳幼児期に発症したアレルギーは、成長とともに食べられるようになることが多いです。