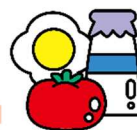


2月 きゅうしゅくだより

令和4年1月31日

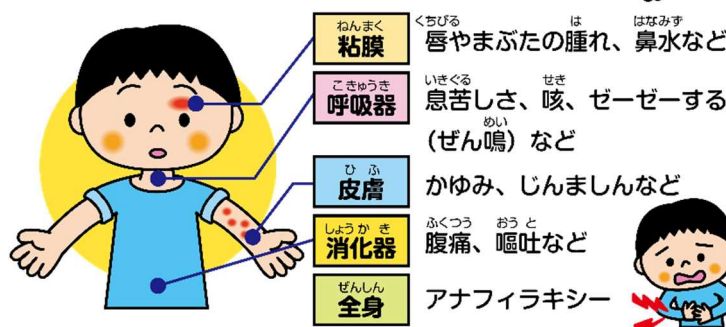
練馬区立下石神井小学校

食物アレルギーについて知ろう!



食物アレルギーとは、本来は無害であるはずの食べ物に対し、体を守るための「免疫」が過敏に反応して起きる有害な症状のことで、食後2時間以内に症状が出る「即時型食物アレルギー」が多く、じんましんなど軽症のものから、全身に激しい症状が現れる「アナフィラキシー」まで、その症状は様々です。数分で命に関わる症状が出ることもあるため、アレルギーのある本人はもちろん、周りの人もしっかりと理解し、対応方法を共有しておくことが重要です。

食物アレルギーの症状



アナフィラキシー

複数の臓器や全身に激しい症状が現れることを「アナフィラキシー」と呼び、さらに血圧低下や意識障害などのショック症状を伴う場合を「アナフィラキシーショック」と呼びます。

食物アレルギーの原因食物



★この7つは発症数が多いことや、重い症状が起りやすいため、「特定原材料」として加工食品への表示が義務付けられています。アレルギーは、食物に含まれるたんぱく質が原因で起り、この他にも、大豆、ナッツ類、野菜、果物、肉、魚など、様々な食物が原因となります。

乳幼児期に発症した鶏卵、牛乳、小麦、大豆アレルギーは、小学校入学までに食べられるようになるケースが多いです。また、食べる量や加工の仕方によって症状が出ない場合は、少しずつ量を増やして食べ続けることで、食べられるようになる人もいます。アレルギーと診断されている方は、定期的に専門医のいる医療機関を受診し、食物経口負荷試験を受けることをお勧めします。

一方で、以下のような学童期以降に発症することの多い「特殊型」のアレルギーは、治りにくい傾向があるとされています。

口腔アレルギー症候群

花粉症の人がなりやすいアレルギーで、生の果物や野菜などを食べたときに、口の中やのどがピリピリしたり、かゆくなったりします。加熱すると症状が出にくくなります。



食物依存性運動誘発アナフィラキシー

原因食物を食べた後に運動することで、アナフィラキシーが起ります。食べただけでは症状が出ません。小中学生以上の男子に多く見られます。



2月 こんだてひょう

実施日	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	★ひとくちメモ★
日	曜					
1	火	タコライス もずくスープ	豚肉 チーズ 鶏肉 飲用牛乳 もずく 絹ごし豆腐	米 ひまわり油 でん粉 しゅうまいの皮	キャベツ にんにく たまねぎ 青ピーマンしょうが たけのこ 緑豆もやし こまつな トマト缶	おきなわ料理「タコライス」 タコスの具をご飯にのせた料理です。タコスチップスの代わりに、バリバリに揚げたワニタンをトッピングします。
2	水	とうふのわふうあんかけどん ごまあえだいこん	豚肉 押し豆腐 飲用牛乳 油揚げ	米 麦 ひまわり油 さとう でん粉 ごま	しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ 根深ねぎ こねぎ こまつな だいこん	今年の部分は2月3日 節分にちなんだ、大豆を入れた混ぜご飯と、いわしのかばやきを作ります。
3	木	せつぶんごはん いわしのかばやき きせつのかまぼこじる	鶏肉 大豆 かまぼこ 飲用牛乳 わかめ いわし 絹ごし豆腐	米 ひまわり油 さとう でん粉	ごぼう さやいんげん しょうが だいこん にんじん えのきたけ 根深ねぎ	おきなわ料理「いわしのかばやき」
4	金	えびクリームライス キャロットサラダ	えび 調理用牛乳 白いんげん豆 鶏肉 クリーム 飲用牛乳	米 ひまわり油 バター 薄力粉 はちみつ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ	給食の出汁 かつお、煮干し、昆布、しいたけ、鶏ガラ、豚骨を料理に合わせ、毎日出汁をとっています。
7	月	ごはん さばのみそに こまつなのごまあえ けんちんじる	飲用牛乳 さば 米みそ 絹ごし豆腐 油揚げ	米 さとう ごま ひまわり油 こんにゃく	しょうが 根深ねぎ もやし こまつな にんじん だいこん ごぼう	
8	火	しぐれごはん ししゃものカレーあげ まいたけのみそじる	豚肉 飲用牛乳 ししゃも 絹ごし豆腐 油揚げ 米みそ	米 麦 ひまわり油 しらたき でん粉 さとう じゃがいも こんにゃく	しょうが たまねぎ にんじん だいこん まいたけ だいこん	ボルシチ ロシアの伝統的な料理です。キャベツ、トマト、肉などを煮込んで作ります。サワークリームの代わりに、給食ではヨーグルトを加えます。
9	水	ホットロールサンド ボルシチ くだもの	ウインナー チーズ 飲用牛乳 豚肉 ヨーグルト	食パン ひまわり油 じゃがいも さとう バター	にんにく セロリー たまねぎ にんじん キャベツ トマトピューレ パセリ みかん	
10	木	れんこんマーボーどん はるさめサラダ	豚肉 米みそ 押し豆腐 飲用牛乳 まぐろ類缶詰	米 ひまわり油 さとう でん粉 ごま油 緑豆はるさめ ごま	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん たけのこ れんこん ねぎ キャベツ 緑豆もやし きゅうり なら	チョコケーキ 給食室から心を込めて、手作りケーキをお届けします。 お楽しみに！！
14	月	スパゲッティーミートソース フレンチサラダ チョコケーキ	豚肉 飲用牛乳 卵 調理用牛乳	スパゲティ オリーブ油 ひまわり油 薄力粉 さとう バター チョコ	にんにく にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム きゅうり トマトピューレ パセリ キャベツ	
15	火	ごはん のりのつくだに だいこんぼうぎょうざ さつまじる	飲用牛乳 もみのり 豚肉 米みそ 鶏肉 絹ごし豆腐	米 さとう きょうざの皮 ごま油 薄力粉 ひまわり油 さつまいも こんにゃく	キャベツ だいこん しょうが にんにく なら たまねぎ ごぼう にんじん 根深ねぎ	大根棒ぎょうざ 大根をたくさん入れて、ぎょうざを作ります。いつもと少し違う、棒状の焼きぎょうざです。
16	水	ひじきごはん ぶたしゃぶゆずあえ すましじる	鶏肉 ひじき 油揚げ 黄だいず 飲用牛乳 豚肉 絹ごし豆腐	米 麦 ひまわり油 さとう 豆麩	にんじん ほうれんそう こまつな きゅうり 緑豆もやし ねぎ たまねぎ ゆず えのきたけ	
17	木	さといものキーマカレー グリーンサラダ	豚肉 レンズまめ 粉チーズ 飲用牛乳	米 ひまわり油 バター 薄力粉 さといも さとう	にんにく しょうが にんじん マッシュルーム トマト たまねぎ ブロッコリー きゅうり キャベツ	世界の料理！！ 6年生が英語の学習で、世界の料理を調べ、発表する学習を行いました。各クラス1番人気の料理が給食に登場します。6年1組は「ローストビーフ」、6年2組は「チーズボンデュ」でした。給食用にアレンジして作ります。お楽しみに♪
18	金	ガーリックライス ローストポーク コーンポテト キャベツのトマトスープ	ベーコン 飲用牛乳 豚肉 鶏肉	米 麦 オリーブ油 さとう じゃがいも ひまわり油	にんにく たまねぎ にんじん りんご 粒コーン セロリー トマト缶詰 キャベツ	
21	月	チキンライス ABCパスタスープ チーズボンデュふうグラタン	鶏肉 飲用牛乳 ウインナー ベーコン 調理用牛乳 チーズ	米 ひまわり油 薄力粉 じゃがいも バター ABCマカロニ	トマト缶詰 にんにく キャベツ たまねぎ マッシュルーム 青ピーマン 西洋かぼちゃ ブロッコリー にんじん	
22	火	みそラーメン あおのりまめポテト こんにゃくサラダ	豚肉 米みそ 黄だいず あおのり まぐろ缶 飲用牛乳	蒸し中華めん さとう ひまわり油 じゃがいも サラダこんにゃく でん粉	しょうが にんにく にんじん ねぎ はくさい 緑豆もやし きくらげ たけのこ キャベツ きゅうり	みそラーメン 人気メニューのみそラーメン！鶏ガラ・豚骨でとった出汁に野菜をたくさん入れて作ります。
24	木	ごはん じゃこふりかけ ちくわのいそべあげ とんじる	飲用牛乳 おかか 卵 焼き竹輪 米みそ あおのり 絹ごし豆腐 ちりめんじゃこ 豚肉	米 ひまわり油 薄力粉 じゃがいも こんにゃく	根深ねぎ ごぼう だいこん にんじん	
25	金	こうやどうふのたまごとじどん れんこんサラダ	豚肉 凍り豆腐 卵 飲用牛乳	米 ひまわり油 さとう	たまねぎ にんじん ごぼう ぶなしめじ 糸みつば キャベツ きゅうり れんこん	春を訪れを感じよう！ 今が旬の魚といえば、魚へんに「春」と書いて、「鯉（さわら）」です。また、春が旬のうどもし登場します。
28	月	うどのかおりごはん さわらのさいきょうやき ごもくじる	鶏肉 油揚げ 生揚げ 飲用牛乳 さわら 西京みそ	米 ひまわり油 こんにゃく じゃがいも	せり にんじん うど しょうが たまねぎ だいこん 根深ねぎ	

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数18回

※ 日本食品標準成分表が改訂され2020年版（8訂）になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

※ 学校給食実施基準は食品成分表2015年版（7訂）を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	601	16.2	29.8	2.3	342	98	2.4	193	0.29	0.45	18	6.1

「給食費引き落としについて」

2月の給食費引き落としは、2月4日（金）です。今年度、最後の引き落としとなりますので、残高不足になることのないよう、必ずご確認をよろしくお願いいたします。

