

令和4年度

2月給食だより

練馬区立南が丘小学校

校長 後藤 京子



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



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、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もって食べましょう。
- 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て飲み過ぎない。
- いすに深く腰かけ、背筋の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。

<1月に使用した給食食材と産地>

米	青森県	じゃがいも	長崎県	にんじん	千葉県	玉ねぎ	北海道
にんにく	青森県	しょうが	高知県	大根	練馬区	ごぼう	青森県
もやし	栃木県	ねぎ	秋田県・練馬区	里芋	埼玉県	さつまいも	茨城県・千葉県
はくさい	練馬区	キャベツ	練馬区	かぶ	千葉県	せり	茨城県
こまつな	練馬区	ほうれん草	群馬県	チンゲンサイ	茨城県	ピーマン	高知県
はれひめ	愛媛県	いちご	佐賀県	とり肉	岩手県	ぶた肉	群馬県

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敏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

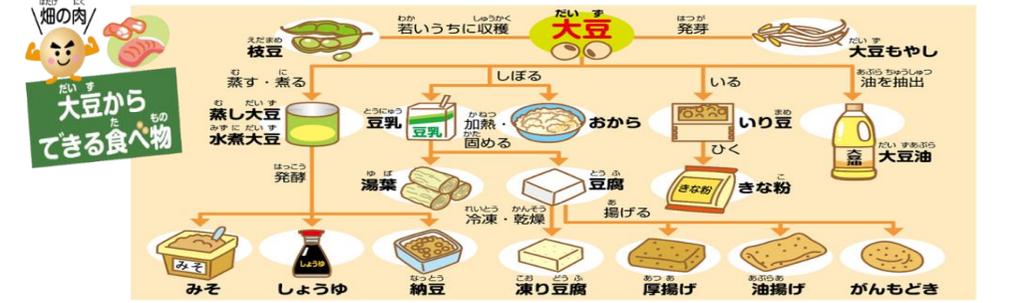
れるようになることがわかっています。定期的に専門の医療機関を受診し、専門医の指導の下、必要最小限の除去にしていけることが大切です。

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。



大豆のよさを見直そう!

2月の給食から
2月3日は節分の日です。節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもととなる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に替わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。
給食では大豆のかりんとうを作ります! お楽しみに(*^_^*)



次回の給食費の引き落としは2月10日(金)です。今年度最終となりますので、ご注意ください。