

平成 29 年度

練馬区立石神井東中学校

5月給食だより

校長 堀井 安伸
栄養士 岡野 有紀

新学期のスタートから1か月が経ちました。1年生も学校生活に慣れてきたようですね。給食の残菜も少なく、よく食べているようです。

6月には運動会があります。23日からは運動会練習も始まりますので、食事・睡眠をしっかりとり、体調を整えて運動会本番に臨めるようにしましょう。

1日のスタート、朝ごはん、しっかり食べていますか？



新緑が美しい、さわやかな季節になりました。環境が変わったことによるストレスや疲れが出てくる時期ですが、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて、健康な心と体をつくりましょう。

朝ごはんの効果

- ★体温が上がり、元気に活動できる
- ★脳にエネルギーが補給され、勉強に集中できる
- ★胃や腸が刺激され、ウンチがすっきり出る

主食、主菜、副菜・汁物をそろえて、バランスの良い朝ごはん



さらに、果物や牛乳・乳製品を加えてバランスアップ！

* 今月の給食から *

- 1日(月) 古代米赤飯・真珠団子・五目汁・果物
開校記念日のお祝い献立です。
- 9日(火) ピースごはん・魚の黄金焼き・けんちん汁・果物
旬の生グリーンピースを炊き込んだごはんです。
- 19日(金) 食育の日 鰹の生姜の炊き込みごはん・スナッペンとう塩茹で・じゃが芋のそぼろ煮
季節の魚「鰹」を油で揚げ、たれをからめてごはんに混ぜます。
生姜が味のアクセントになっています。旬のスナッペンとうと一緒にいただきます
ましょう。

食物アレルギーについて

食物アレルギーとは、特定の食べ物を食べたり、触ったり、吸い込んだりして起こる有害な症状のことです。アレルギーを起こしやすい食品として、鶏卵、牛乳・乳製品、小麦が挙げられますが、ほかにも多くの食品が原因となっており、症状もさまざまです。

食物アレルギーの原因食品



この7つは、アレルギーを起こす人が多いこと、あるいは重い症状を引き起こすことがあるため、食品への表示が義務付けられています。

ほかに、大豆、果物、魚卵、肉、魚、ナッツ類など、さまざまです。

食物アレルギーの症状

● 皮膚 かゆみ、じんましん、しっしん	● 目 充血、かゆみ、まぶたのはれ、涙	● □・のど □の中の違和感・はれ、のどのかゆみ・イガイガ感
● 鼻 くしゃみ、鼻汁、鼻づまり	● 呼吸器 息苦しい、咳、ぜーぜーする、のどのつまった感じ、声がれ	● 消化器 腹痛、下痢、吐き気、嘔吐、血便
● その他 頭痛、血圧の低下、元気がない、ぐったり など		

食物アレルギーの多くは、即時型という食後2時間以内に症状が起こるもので、症状が複数同時に急激に出ることを「アナフィラキシー」と呼びます。中でも、血圧の低下や意識障害が見られる状態を「アナフィラキシーショック」といって、すぐに対応しないと命に関わります。

こんな特殊なタイプもあります

- 口腔アレルギー症候群…食べてすぐ、口の中やのどに症状が出ます。野菜や果物で起こることが多く、大量に食べると全身症状が出ることもあります。
- 食物依存性運動誘発アナフィラキシー…食後2時間以内に運動をすることで、アナフィラキシーが起こります。食べただけ、運動しただけでは症状は起こりません。

● 食物アレルギーがある場合は、原因となる食物の除去が必要です。お子さんに気になる症状があるときは、専門医にご相談ください。

* 4月の使用食材産地 *

人参(徳島・静岡) 玉葱(北海道) じゃが芋(鹿児島・長崎) きゃべつ(愛媛・神奈川) えのきたけ(新潟) 大根(千葉) 筍(鹿児島) 長葱(千葉) パセリ(長野) さやいんげん(沖縄・鹿児島) 白菜(茨城) きゅうり(埼玉・群馬) 小松菜(埼玉) 生姜(高知) にんにく(青森) こぼろ(青森) いら(千葉) みつば(静岡) ブチトマト(愛知) いちご(佐賀) なつみ(山口) 清見オレンジ(愛媛) 豚肉(茨城) 鶏肉(岩手・宮崎) ちりめんじゃこ(宮崎) ホキ(ニュージーランド) 秋刀魚(北海道) ししゃも(ノルウェー)

★お知らせ★

* 今年度の給食費の徴収が5月10日(水)より始まります(予備日は27日です)。給食費の1食単価は323円です。この金額は全て食材料にあてられています。学校給食の趣旨をご理解いただき、給食費の納入にご協力いただきますよう、お願いいたします。引き落とし日の前日までに学校に届けられたゆうちょ銀行の口座の残高確認をお願いいたします。

「早寝早起き朝ごはん運動」シンボルマーク

