



食べてみんな元気

食育だより
令和5年4月号
知立市学校給食センター



ご入学・ご進級おめでとうございます

ご入学・ご進級おめでとうございます。新年度の学校生活が始まりました。子どもたちが元気に学校生活を送れるように、安全安心に留意し、心を込めて給食を作っていきます。

学校給食について

学校給食は、毎日の食事を通して、正しい食習慣や食べ物に関する知識を身につけ、健康な体をつくること、会食や当番活動を通して社会性を養うことなどをねらいとし、教育の一環として実施しています。

学校給食の献立

主食・牛乳・おかずの組み合わせで作られています。

主食

ごはん
・週4回程度
・県内産「あいちのかおり」を使用



パン
・2週に1回程度
・県内産小麦50%使用



めん
・2週に1回程度
・県内産小麦50%以上使用

牛乳

日本人に不足しがちなカルシウムを補給するために、毎日1本(200ml)つきます。

おかず

主菜、副菜、汁もの、果物などのおかずが食缶、大バット、小バットに入っています。
※主菜:おもにたんぱく質が多い食品を使った料理 副菜:おもに野菜を多く使った料理



よていこんだてひょう 見方

学校給食では、月単位で予定献立表を作成しています。給食で使用される食品を、小学校の家庭科で学習する「3つの食品グループ」、「五大栄養素」、中学校の技術家庭科で学習する「6つの基礎食品群」に分けて見ることができます。

| | | | | |
|----------------------------------|------------------------|-----------------------|---------------------|------------------|
| 料理名が、主食、牛乳、主菜、副菜、その他の順に記載されています。 | 使われている食品が料理毎に記載されています。 | 3つの食品のグループに分けて確認できます。 | 6つの基礎食品群に分けて確認できます。 | 五大栄養素に分けて確認できます。 |
|----------------------------------|------------------------|-----------------------|---------------------|------------------|

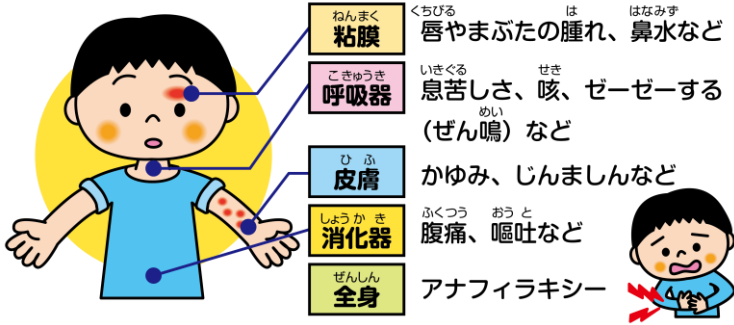
| 日曜 | 献立名 | <赤> おもに体をつくるものになる食品 | | <緑> おもに体の調子を整えるものになる食品 | | <黄> おもにエネルギーのものになる食品 | | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | | | | |
|-------|---------------------------------|---------------------|------------------|------------------------|------------------|----------------------|-----------------------|--------------|-----------|----------|--------|-----|-----|
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | | | | |
| | | 魚・肉・卵・大豆・大豆製品 | 牛乳・乳製品 小魚・海そう | 緑黄色野菜 | その他の野菜 果物・きのこ | 米・パン めん・いも・砂糖 | 油脂・種実 | | | | | | |
| 20 | ごはん 牛乳 ポークカレー | | ぎゅうにゅう | にんじん トマト | たまねぎ | こめ じゃがいも カレールウ | 通年アレルゲンを含まないリウを使用します。 | 637 | | | | | |
| 木 | ビッグチキンナゲット ★フルーツヨーグルト【ヨーグルト】 | とりにく | ヨーグルト | | みかん もも パイナップル | こむぎこ かたくりこ さとう | あぶら ▲ | 24.9 | | | | | |
| 今月の平均 | | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | カルシウム (mg) | マグネシウム (mg) | 鉄 (mg) | ビタミン | | 食物繊維 (g) | 食塩 (g) | | |
| | | 633 | 24.9 | 28.0 | 345 | 114 | 3.3 | A (μg) | B1 (mg) | B2 (mg) | C (mg) | 3.6 | 2.1 |

| | | | | | |
|--------------------------------|--------------------------|-----------------------|----------------------|--------------------|------------------------------|
| くぼ配るときに 入れる食器 が記載されています。 | <p>ごはんの日 パン・めんの日</p> | ★は、アレルギイ対応食を提供する料理です。 | 1か月の平均均栄養価が記載されています。 | 料理や食品の説明が記載されています。 | 日々のエネルギー、たんぱく質、食塩量が記載されています。 |
|--------------------------------|--------------------------|-----------------------|----------------------|--------------------|------------------------------|

みんなも知ってね、食物アレルギー

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こる有害な症状のことで、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、症状はさまざまです。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だけでなく周りの人も理解することが大切です。

どんな症状がでるの？



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。

原因となる食品はどんなもの？

食物アレルギーは、食物に含まれるたんぱく質が原因となり、さまざまな食品で起こります。医師の指導により少しずつ食べる量を増やすことで食べられるようになる人もいます。また、生の果物や野菜などを食べた時に、口の中やのどがピリピリしたり、かゆくなったりする「口腔アレルギー症候群」は、花粉症の人がなりやすいですが、加熱すると症状が出にくくなります。

知立市の食物アレルギー対応の基本方針

きまり

- ① 食物アレルギーの原因となる食品が入っている料理は、全て食べられません。ただし、卵や青果物などは加熱したら食べられる、飲用牛乳をやめればおらずに乳製品が含まれても減らさずに食べられる、小麦や大豆の調味料やごま油は食べられると医師が診断した場合は、その対応が可能です。
- ② 食物アレルギーの配慮が必要な児童生徒は、「学校生活管理指導表」の提出が毎年必要です。

対応できること

- ① 「卵、乳、えび、いか」は、アレルギー対応食が提供できます。
- ② 飲用牛乳のみ提供、または飲用牛乳の除去が可能です。
- ③ 使用食材が分かる書類を提供したり、アレルゲンの有無を伝えたりすることができます。

「対応できること」の①②③を新たに申請したい方は、担任へ伝えてください。



食物アレルギーの手引が改正されました

- ・アレルギー対応食が提供できる食品から「かに」が削除されました。
- ・生で提供する青果物等は、予定献立表に「料理名(生)」と記載します。
- ・給食に使用しない食品にそば、落花生、あわび、いくらに加えて、キウイフルーツ、くるみ、カシューナッツが追加されました。

ご不明な点は、給食センターへお問い合わせください。

TEL : 81-3761

