



# 食べてみんな元気

食育だより  
令和4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。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。今年度から食育だよりにタイトルをつけました。「栄養バランスのよい食事食べて体、おいしいものを食べて心、地場産物を食べて地域が元気に」という願いを込めています。

## 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



## 予定献立表の見方

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。

使われている食品が料理毎に記載されています。主食、牛乳、主菜、副菜、その他の順に並んでいます。	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。
---	-----------------------	---------------------	------------------

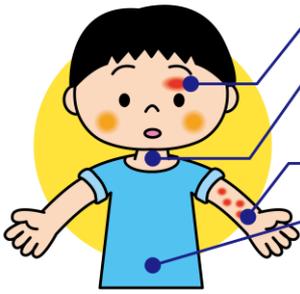
日曜	食器	献立名	<赤> おもに体をつくるものになる食品		<緑> おもに体の調子を整えるものになる食品		<黄> おもにエネルギーの			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
			魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン めん・いも・砂糖	油脂・種実					
13	大皿	せきはん 牛乳 ぶりのみかわみりんやき	あずき ぶり	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	だいこん はくさい	こめ もちごめ さとう			639			
水	小皿	おはなみじる	とりにく とうふ かまぼこ		にんじん		さとう こむぎこ ホットケーキ	あぶら		24.9			
		キャロットドーナツ											
		ごましお						ごま					
今月の平均			エネルギー (kcal) 633	たんぱく質 (g) 24.9	脂質 (摂取エネルギーの%) 28.0	カルシウム (mg) 345	マグネシウム (mg) 114	鉄 (mg) 3.3	ビタミン A (μg) 238 B1 (mg) 0.54 B2 (mg) 0.51 C (mg) 21			食物繊維 (g) 3.6	食塩 (g) 2.1

<p>配るときに入れる食器が記載されています。</p> <p>ごはんの日</p>	<p>1か月の平均栄養価が記載されています。</p> <p>パン・めんの日</p>	<p>日毎のエネルギー、たんぱく質量が記載されています。</p>
--	---	----------------------------------

# 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、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、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して、みんなで誤食を予防したり、発症した時の対応方法を考えたりしておくことが重要です。

## どんな症状がでるの？



ねんまく 粘膜	くちびる 唇やまぶたの腫れ、鼻水など
こきゅうき 呼吸器	いきぐる 息苦しさ、咳、ゼーゼーする (ぜん鳴) など
ひふ 皮膚	かゆみ、じんましんなど
しょうかき 消化器	ふくつう 腹痛、嘔吐など
ぜんしん 全身	アナフィラキシー



## 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。

## 食べたらずくに症状が出るの？

食べてから発症までの時間は、人によって違います。食べてから2時間以内に症状が出る「即時型食物アレルギー」が多いですが、数時間後に発症する人もいます。また、食べるだけでは発症しませんが、原因食物を食べた後に運動をすると発症する「運動依存性運動誘発アナフィラキシー」もあります。

## 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。乳幼児期に発症した鶏卵、牛乳、小麦、大豆アレルギーは、成長に伴い食べられるようになることが多いです。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

### 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含まれる乳製品は減らさずに食べられる、調味料は食べられると、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、かに、いか」は、除去食が提供できます。

② 飲用牛乳だけ飲む、または、飲まないことが可能です。

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①②③を新たに申請したい方は、担任へ伝えてください。

