



ご入学・ご進級おめでとうございます



春の暖かな陽気につつまれる中、新年度を迎えました。新入生の皆さんは、これから始まる学校生活に期待と不安でいっぱいのことと思います。今年度も引き続き、感染予防対策を取りながらの給食時間となりますが、皆さんが安心して給食を食べられるよう、衛生管理を徹底し、心を込めておいしい給食作りに努めていきます。1年間よろしくお願ひ致します。

学校給食の役割

栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健康の保持増進・体位の向上を図ります。



給食時間における準備から片付けの実践活動を通し、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けます。



給食に地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通じ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。



学校給食について

学校給食について ~こんなことに気をつけています

食材

- ☆お米は名寄市風連町で作られた「ななつぼし」で美深米穀小売組合を通して納品され、給食センターで炊飯しています。
- ☆パンは美深の花月堂で作られています。
- ☆麺は名寄の東洋製麺製造です。
- ☆農産物は地元で収穫される野菜を積極的に取り入れています。
- ☆牛乳は毎日つきます。成長期に必要なカルシウムやタンパク質がたくさん含まれた大切な栄養源です。しっかり飲むことが大切です。
- ★ごはん ⇒ 月、木、金曜日
- ★カレー、丼もの ⇒ 水曜日
- ★麺 ⇒ 火曜日
- ★パン ⇒ 木曜日（隔週木曜日）

献立

栄養

文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、1日に必要な栄養の1/3程度とれるようにしています。

学校給食は生きた教材です。

調理・衛生

野菜や果物は流水で3回以上洗い、野菜はすべて加熱調理しています。また、食材を汚染しないよう、エプロンを使い分けるなど、衛生管理には最新の注意を払っています。



※箸やスプーンは各自持参になります。献立に合わせて持たせてください。

給食費についてのお願い

給食費は、食材の購入にあてられ、子どもたちに安全な給食を提供するための大切な費用です。期日までに納入していただきますよう保護者のみなさまには、ご理解・ご協力いただきたく、お願い申し上げます。



期日までに納入をお願いします。

若葉が目にまぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1か月がたとうとしていますが、昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、元気な心と体をつくりましょう。

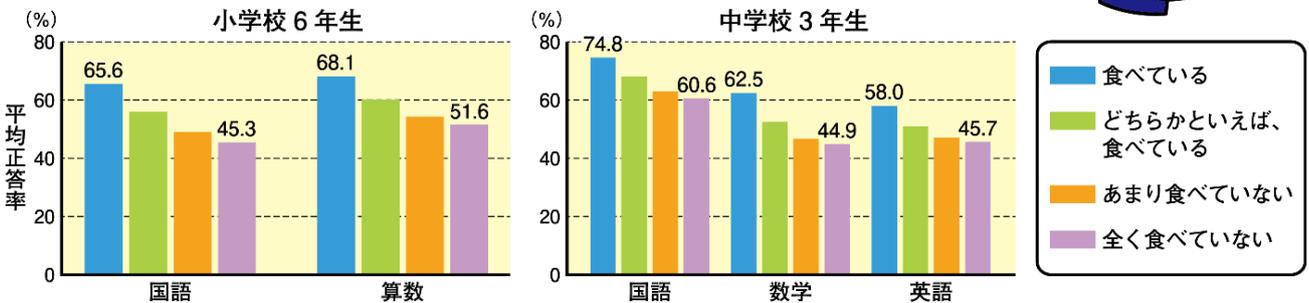


朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

毎日、朝ごはんを食べていますか？ 寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

Q. 朝食を毎日食べていますか？



資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」〈令和元(2019)年度〉

朝ごはんをステップアップ!

食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。



主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。



主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります!





毎年6月は、国が定める「食育月間」です。平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である」とした上で、食育を、「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」こ

子どものころに身に付いた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単なことではありません。生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子どものころの食習慣がとても重要です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組んでみませんか？

か てい と く しよくい く こうか
家庭で取り組みたい「食育」と、その効果



<p>家族みんなで食卓を囲む</p> <p>食事のマナーや、コミュニケーション能力を育みます。</p>	<p>一緒に食事の支度をする</p> <p>買い物や調理体験を通し、食に対して興味・関心が高</p>
<p>朝ごはんを食べる習慣をつける</p> <p>1日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。</p>	<p>体を動かす機会をつくる</p> <p>1日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。</p>
<p>行事食や郷土料理を取り入れる</p> <p>伝統的な食文化に関心を持ち、ふるさとを大切に思う心を育みます。</p>	<p>さまざまな味を経験させる</p> <p>味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになり</p>
<p>減塩を心がける</p> <p>子どものころから薄味に慣れることで、将来の生活習慣病予防につなが</p>	<p>家庭菜園など、農業を体験する機会をつくる</p> <p>食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心を育みま</p>



7/1~8/31「熱中症予防強化月間」です!

気温の高い日が続く7月1日~8月31日は、国が定める「熱中症予防強化月間」です。30℃を超えると、熱中症で亡くなる人が増えていき、35℃を超える猛暑日は特に注意が必要です。暑い夏を元気に過ごせるよう、以下の3つのポイントを参考に、熱中症予防を徹底しましょう。

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。

水分補給のポイント



<p>喉が渇いていなくても 1時間ごとにコップ1杯!</p> <p>起きた時、入浴の前後、寝る前</p>	<p>汗をたくさんかいたときは 塩分も忘れずに</p> <p>スポーツドリンク、0.1~0.2%の食塩水、梅干し、塩飴など</p>
--	---

★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることも。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

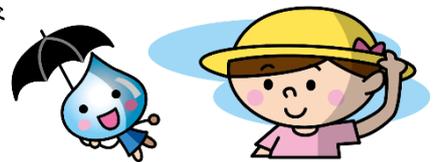
体調管理のポイント



<p>朝ごはん抜き</p> <p>No!</p>	<p>睡眠不足</p>	<p>風邪など 体調が悪い</p> <p>ゴホゴホ</p>	<p>肥満・太り気味</p>
--------------------------	-------------	-----------------------------------	----------------

★熱中症を予防するには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。体調が悪いときは無理せずに休みましょう。

暑さを避けるポイント



<p>涼しい服装をする</p>	<p>帽子や日傘の活用 日陰へ移動する</p>	<p>周りの人と十分な 距離がとれるときは マスクを外す</p>	<p>室内ではエアコン を使用する</p> <p>こまめな換気も忘れずに</p>
-----------------	-----------------------------	--	--

★日ごろから適度な運動で汗をかく習慣をつけておくことで、体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります。



日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。マスク生活にも慣れたとはいえ、やはり暑い日はつらいですね。周りの人と距離が取れるときはマスクを外す、こまめに水分をとるなど、無理をしないようにしましょう。

さて、もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。



<p>夏休みの食生活 気をつけたいポイント</p>	<p>な んでも食べて丈夫な体をつくろう</p>	<p>つ め(冷)たいものとり過ぎに気をつけよう</p>
<p>や さい(野菜)をしっかり食べよう</p>	<p>す いぶん(水分)補給をこまめにしよう</p>	<p>み んなで食事をする機会をつくろう</p>

しっかり食べて、夏バテを吹き飛ばそう!

夏バテの原因の一つに、食事がめん類に偏ったり、冷たい清涼飲料水を取り過ぎたりすることによる、ビタミンB₁不足が挙げられます。ビタミンB₁は、糖質をエネルギーに変える働きがあり、不足すると疲れやすくなります。夏バテを防ぐには、ビタミンB₁を含む食べ物を意識して取り入れるとともに、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけることが大切です。

夏バテ対策にオススメの食べ物

<p>香りの強い野菜</p> <p>香りのもととなる「アリシン」がビタミンB₁の吸収を高めてくれます。</p>	<p>すっぱい食べ物</p> <p>酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。</p>
<p>ネバネバ野菜</p> <p>ネバネバのもととなる成分(ペクチンや糖たんぱく質など)が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。</p>	<p>夏が旬の野菜・果物</p> <p>この季節にぴったりのビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。</p>

お知らせ・・・2学期より従来のプラスチック製ストローから紙製のストローに変更になります。
8月17日(火)の献立(予定) → 野菜ラーメン・牛乳・星形コロッケ・メロン

丈夫な骨をつくらう!

給食のない夏休みは、牛乳を飲む機会が減るため、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは骨や歯をつくる成分であり、生きていく上で欠かすことのできない無機質（ミネラル）の一つです。成長期にカルシウムが不足すると、骨や歯がもろくなり、将来、骨粗しょう症や生活習慣病のリスクが高まります。毎日の食事で、意識してカルシウムをとるようにしましょう。

牛乳は手軽にとれる上に、体内へのカルシウムの吸収率が高いという特長があります。夏休みにも、毎日コップ1～2杯飲みましょう。



骨を丈夫にするコツ

<p>1 1日3回、栄養バランスのとれた食事をとる。</p> <p>食事を抜くと、1日に必要なエネルギーや栄養素が不足しやすくなります。</p>	<p>2 カルシウムの多い食品をとる。</p> <p>ビタミンDやビタミンKと一緒にとると効果的です。</p>	<p>3 適度に運動をする。</p> <p>ビタミンDやビタミンKと一緒にとると効果的です。</p>	<p>4 睡眠をしっかり取る。</p> <p>骨の成長にもかかわる「成長ホルモン」は、寝ているときに分泌されます。</p>
---	--	---	--

カルシウムの多い食べ物

牛乳・乳製品
小松菜
モロヘイヤ
大豆製品
切り干し大根
小魚
ひじき
干しエビ

カルシウムの吸収を促進する

ビタミンDの多い食べ物

イワシ・サケ・サンマなどの魚類
乾燥きくらげ
乾燥しいたけ

※日光に当たることで、皮膚でもつくられます。

骨へのカルシウムの取り込みを助ける

ビタミンKの多い食べ物

モロヘイヤ・小松菜・ほうれん草などの青菜類
納豆

牛乳が苦手な人は…

そのまま飲むのではなく、料理やお菓子に使うのがおすすめ!



牛乳・乳製品アレルギーなど、牛乳を飲めない人は…

カルシウムの多い小魚や青菜、乾物などを意識してとりましょう。





生活リズムを整えよう!

長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起りやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかりと食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりとお眠ることができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。

1日を元気にスタートさせるには…



朝日を浴びよう

朝食を食べよう



トイレに行こう



生活習慣を見直してみませんか?

毎年9月1日～30日は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動月間」です。食生活と健康は深く関係しており、食べ過ぎや不規則な食事を続けていると、肥満や生活習慣病の発症につながります。ご家庭でも、食生活をはじめとする生活習慣を見直し、改善する機会にしていいただければと思います。



生活習慣病とは……

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など、日ごろの「生活習慣」が関係して発症・進行する疾患のことです。中でも、肥満は生活習慣病の一つであるとともに、糖尿病、高脂血症、高血圧症など、ほかの生活習慣病を引き起こす原因ともなります。まずは、肥満にならない食生活を心がけることが大切です。



近年、大地震をはじめ、台風や豪雨などの災害が全国的に起こっています。ひとたび大きな災害が起こると、水や食料品が手に入りにくくなりますので、日ごろから少し多めに買い置きし、使いながら備える「ローリングストック」を実践しましょう。



食べ物を大切にしよう



皆さんは、給食を残さず食べていますか？ 苦手な食べ物や味つけだったり、準備に時間がかかって食べる時間が少なかったり、太りたくないからなど、さまざまな理由で残している人がいるのではないのでしょうか。

しかし、一人が残す量がたった一口だったとしても、それが集まればすごい量になります。給食は、成長期にある皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人や物が関わっていますので、感謝の気持ちを忘れずに、食べられる人は、なるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。ただし、食べられない理由は人それぞれです。決して、周りの人に食べることを無理強いすることのないようにしましょう。

10月 食品ロス削減月間



10/30 食品ロス削減の日

め あい ご

10/10 目の愛護デー

給食に、ほぼ毎日入っている野菜といえは何でしょう？ …正解は「にんじん」です。にんじんは、体の中で「ビタミンA」に変化する「βカロテン」を豊富に含む緑黄色野菜です。ビタミンAは、目や皮膚・粘膜の健康に欠かせない栄養素で、不足すると、暗い場所での物が見えにくくなったり、皮膚や粘膜が乾燥して感染症にかかりやすくなったりします。

10月10日は「目の愛護デー」です。ビタミンAを含む食べ物をしっかり食べて、目の健康について考えてみませんか。

ビタミンAを多く含む食べ物

にんじん

モロヘイヤ

ほうれん草

レバー

ウナギ

ギンダラ

10/31

ハロウィン

古代ヨーロッパに暮らしていた原住民ケルト人の収穫感謝祭と、キリスト教の祭日「万聖節」の前夜祭が結びついて生まれた行事です。この日に、亡くなった人の霊が家に帰ってくると信じられており、一緒にやって来た悪い霊を追い払うため、「ジャック・オ・ランタン（お化けかぼちゃ）」を作り、お化けや魔女などの仮装をするようになりました。ハロウィン発祥の地とされるアイルランドでは、ドライフルーツ入りの「バームブラック」というケーキを作り、この中に指輪やぬのき布切れなどを入れておき、運勢を占う風習があるそうです。



「和食」を見直そう!

「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることをご存じですか？ ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。



(一社)和食文化国民会議・制定

家庭で実践したい「和食」の取り組み

<p>食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う</p>	<p>はしを正しく使って食べる</p>	<p>ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる</p>	<p>伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる</p>	<p>旬の食べ物を味わう</p>
----------------------------------	---------------------	-------------------------	---------------------------	------------------

新米の季節です



店頭で並んでいるお米に、「新米」の表示が目立つようになりました。お米は、昔から日本人の食卓に欠かせないもので、炊いたご飯を主食として食べるほか、もちやだんごなど、さまざまなものに加工されてきました。



※「新米」と表示できるのは、精米の場合、原料玄米が生産された年の12月31日まで精白し、容器包装された精米に限ることが、食品表示法によって定められています。

お米からできるもの



11/8 いい歯の日



「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、1993年に日本歯科医師会によって定められた記念日です。やわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を食事に取り入れ、よくかんで食べる習慣をつけましょう。





寒さに負けず、しっかり手を洗おう!

冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなど流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。

外から帰ったら、うがいも忘れずに!



正しい手の洗い方を確認しよう

- ①水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ②手の甲をのばすように洗う。
- ③指先・爪の間の、手のひらの上でしっかりこする。
- ④指の間を洗う。
- ⑤親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥手首を洗う。
- ⑦汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- ⑧清潔なハンカチやタオルでふく。



もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう

朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。

いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

副菜	主菜
主食	汁物

おやつを食べるときは、時間と量を考えよう

ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。

地域や家庭に伝わる食文化を知ろう

年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くなります。



ご存じですか? 年末年始の行事食

日本には四季折々の行事食があり、それにまつわる行事食があります。特に、新しい1年の始まりである正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。行事食は地域や家庭によってもさまざまですが、代表的なものをご紹介します。

冬至 (12/22ごろ)



かぼちゃ料理・小豆料理

かぼちゃや小豆を食べて邪気を払う。ゆず湯に入って身を清める風習もある。

大晦日 (12/31)

年越しそば



そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられる(諸説あり)

正月 (1/1~)



おせち料理

新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われる。

黒豆…健康	田作り ……豊作
きんとん ……金運	れんこん ……将来の見通し
伊達巻 ……学業成就	りいも ……子宝
エビ…長寿	数の子 ……子宝



関東風雑煮



関西風雑煮

お雑煮

もちの形をはじめ、味つけや具材など、地域によって大きく異なる。

あんもち
雑煮

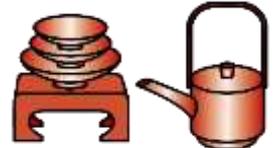


お口蘇

酒やみりんに漢方薬の「口蘇散」を浸したものを。長寿を願い、若い人から順に飲む。



小豆
雑煮



人日の節句 (1/7)



七草がゆ

7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、1年の無病息災を願う。



鏡開き (1/11)

お汁粉

歳神様へ供えてあった鏡もちを小さく割り、お汁粉やお雑煮などに入れて食べ、1年の幸せを願う。



小正月 (1/15)



小豆がゆ

邪気を払うとされる小豆入りのおかゆを食べ、無病息災を願う。「かゆ占い」を行う所もある。

二十日正月 (1/20)



あら炊き

歳神様がお帰りの日。残ったもちや正月料理を食べ尽くして正月を締めくくる。魚の骨やあらを使った料理を食べる所もあり、「骨正月」ともいう。



学校給食アンケート結果

11月に行ったアンケート調査の結果をお知らせします。(回収率 97.5%)

【問1】給食はおいしいですか？

①おいしい	69.5%
②ふつう	30.2%
③おいしくない	0.3%

【問2】給食の量はどうですか？

①多い	27.9%
②ちょうどよい	64.5%
③少ない	7.6%

【問5】給食時間は楽しいですか？

①楽しい	47.1%
②ふつう	47.8%
③楽しくない	5.1%

【問3】給食を残さず食べていますか？

①全部食べる	47.5%
②ほとんど食べる	36.2%
③残すことが多い	16.3%

【問4】【問3】で③を選んだ理由

①嫌いなものがある	29人	④時間がない	17人
②量が多い	21人	⑤おいしくない	2人
③おなかがすかない	15人	⑥その他	1人

アンコール献立結果発表

Best 7位までは必ず3学期の給食に取り入れま

順位	献立名	ポイント	順位	献立名	ポイント	順位	献立名	ポイント
1	きなこ揚げパン	219	27	コーンポタージュ(シチュー)	15	50	ひじきのごまネーズあえ	5
2	カレー	180	28	ゆかりごはん	12		牛丼	
3	ラーメン	119		コロッケ			フルーツのゼリーあえ	
4	海藻サラダ	57	30	お吸い物	11		すき焼き	
	ハンバーグ			中華風サラダ				
6	ゼリー	50	32	スパゲティ	58	フルーツサラダ	4	
7	黒糖スライspan	42		中華丼		さばの生姜煮		
8	わかめごはん	39	五目おこわ	肉ぎょうざ				
9	梨(添田町)	35	35	酢めし五目煮	9	白菜のなめ草あえ		
10	フルーツの生クリームあえ	30		バターパン		豚汁		
11	ハヤシライス	29	37	ヨーグルト(いちご含)	8	ほたてのフライ		
12	ラーメンサラダ	27		カツゲン		もち米コロッケ		
13	さけるチーズ	24		もやしと枝豆のサラダ		タンドリーチキン		
14	から揚げ	23		チーズドック		66	ささみと野菜の梅サラダ	
15	ブルコギ丼	22	デザート	豚カツ				
16	プリン	21	42	親子丼	とりめん			
	ビビンバ丼			ごはん	いもだんご汁			
18	メロン	20	45	マーボー豆腐	3	キムチ豆腐		
	コーヒー牛乳			6		鶏肉の甘酢あん	牛乳	
	ショア		野菜のナムル		牛乳プリン			
	卵とコーンのスープ		メンチカツ	切り干し大根				
22	クレープ	19	50	フロッコリーのおかかマヨあえ	5	鮭の香味揚げ		
23	フルーツのヨーグルトあえ	17		鶏肉の朝鮮焼き				
24	大好きパン	16	オムレツ	66	3	3		
	さばのみそ煮		えびぎょうざ					
	うどん(カレーうどん含)		給食だいふく					

1位3ポイント、
2位2ポイント、
3位1ポイント
で計算してます。

※3ポイント以上を発表しました。

1月18日の給食 ⇒ みそラーメン・牛乳・ささみと野菜のごま風味サラダ・みかん です。



1/24~1/30 「全国学校給食週間」 学校給食の昔と今

日本の学校給食の始まりは、明治22年までさかのぼります。山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）にある大督寺というお寺に開校された私立忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持ってこれない子どもたちのために、食事を提供したのが始まりとされています。その後、全国各地へと学校給食が広がっていましたが、戦争の影響で中断されてしまいました。

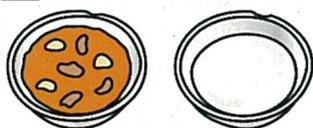
戦争が終わり、子どもたちの栄養状態を改善するために、アメリカのLARA（アジア救援公認団体）からの援助物資で学校給食が再開されることになりました。そして、昭和21年12月24日に給食用物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」とすることが定められました。昭和25年度からは冬休みと重ならない1月24日~30日の1週間を「全国学校給食週間」とし、学校給食の意義や役割について理解や関心を高めることなどを目的に、毎年、全国でさまざまな行事が行われます。



昔の給食を見てみよう！



昭和22年ごろ

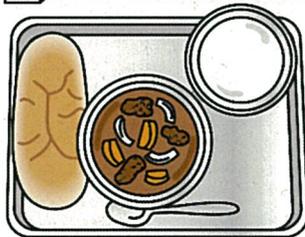


トマトシチュー・ミルク



LARA 物資の脱脂粉乳や缶詰を使って、給食が作られました。ミルクは、牛乳から脂肪分を取り除いて乾燥させた「脱脂粉乳」をお湯で溶いたもので、独特な風味で苦手な子どもが多かったようです。

昭和25年ごろ



コッペパン・ミルク・カレーシチュー

アメリカから寄贈された小麦粉を使い、パン・ミルク・おかずの「完全給食」が始まりました。おかずには、当時は安価だったクジラ肉やちくわがよく使われていました。

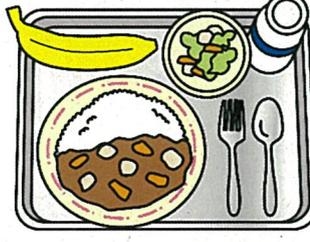
昭和40年ごろ



ソフトめん五目あんかけ・牛乳・甘酢あえ・みかん

パン以外の主食として、昭和38年ごろからソフトめん（ソフトスパゲッティ式めん）が導入されました。牛乳は、昭和33年から一部地域で供給され、昭和39年に本格的な供給が始まりました。

昭和51年ごろ



カレーライス・牛乳・サラダ・バナナ

昭和51年に米飯（ご飯）が正式に導入されました。当時は、ご飯を炊く設備がない所が多く、おかずを作る釜で、ご飯とおかずの両方を調理するため、回数は多くありました。

今の給食は？



ご飯を中心とした和食の献立を基本に、郷土料理や行事食を提供しています。また、世界の多様な食文化への理解を深めることを目的とし、さまざまな国の料理も取り入れています。そして、食事の提供だけでなく、栄養バランスや地域の食文化、食べ物への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための「生きた教材」として活用するなど、「食育」の役割も担っています。

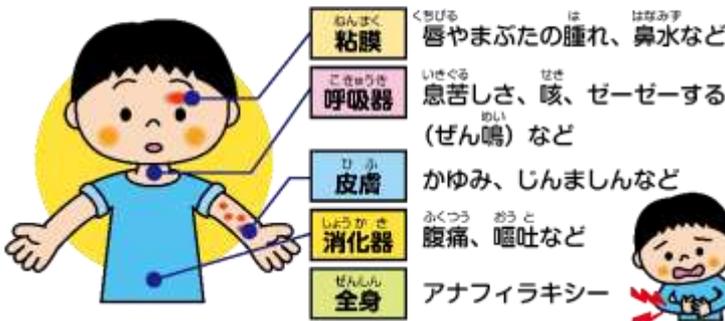


食物アレルギーについて知ろう!



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、このほかにも、大豆、ナッツ類、野菜、果物、肉、魚など、さまざま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

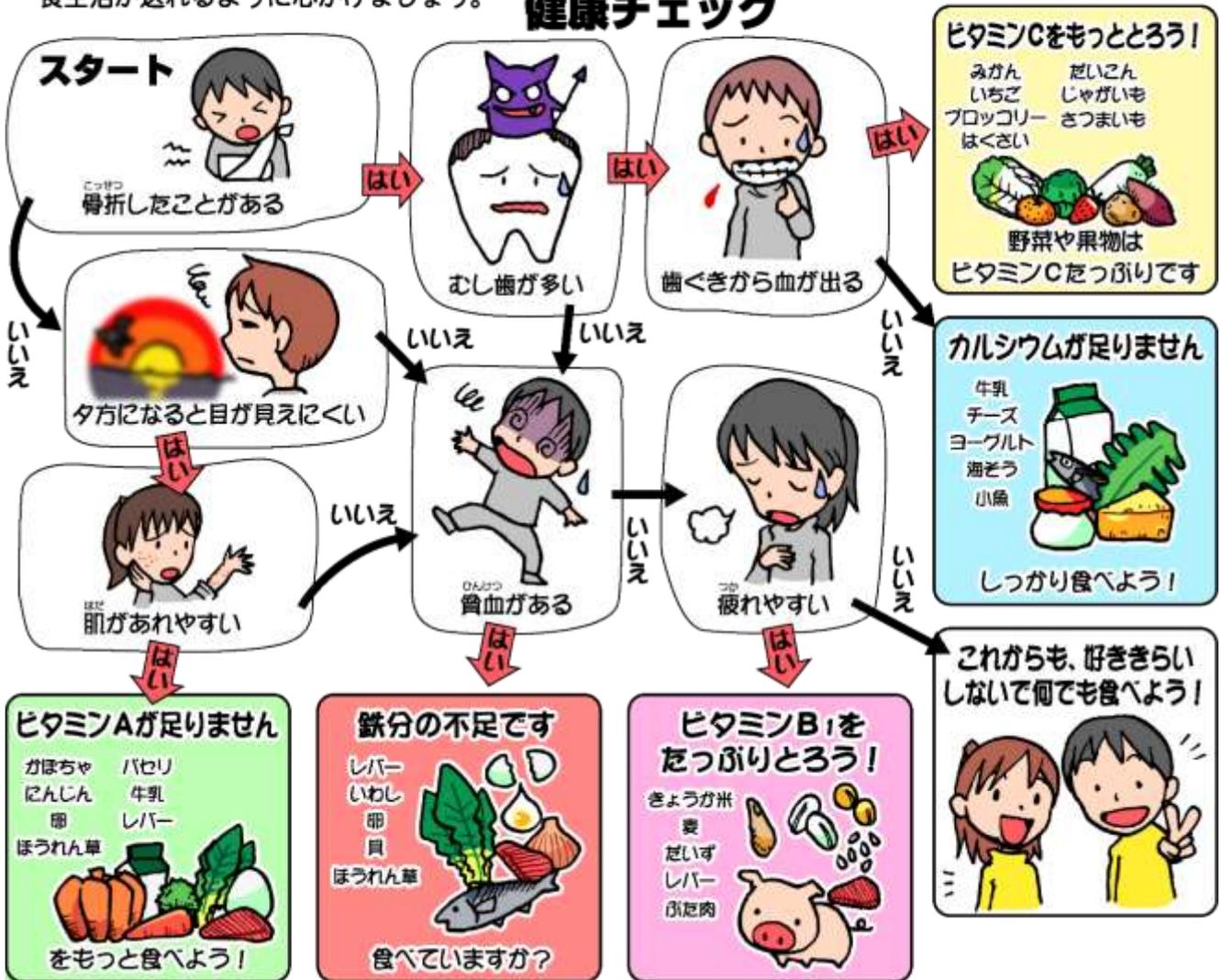
原因食物を食べた後に運動することで、アナフィラキシーが起こります。食べただけでは症状が出ません。小中学生以上の男子に多く見られます。



健康を考えて食事をすることができましたか？

「健康チェック」をして、自分の食生活をふり返ってみましょう。健康で過ごすために、毎日よい食生活が送れるように心がけましょう。

健康チェック



ねん かん 1年間、ありがとうございました

コロナ禍ということで「前向き」「黙食」での給食時間で、楽しい給食時間が半減したかもしれません。でも、給食をたくさん食べて、この1年で心も体も大きく成長したことでしょう。保護者の皆様、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。来年度も引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、職員一丸となって努めてまいりますので、よろしくお願いたします。

