

給食だより 5月



令和6年5月

東村山市立八坂小学校
栄養士 坂内 円

さわやかな薫風が吹く、新緑のまぶしい季節になりました。
晴れたり雨が降ったりと、気温の変化で、心も身体も疲れやすく体調も崩しがちです。風邪などの病気にかかりやすくなるので、体調管理が大切です。

早寝早起きをして、生活リズムを整えましょう。そして一日の始まりの合図、朝ごはんをしっかりとって丈夫な体づくりをしましょう。

生活リズムを整えるためのポイント



起きたら、朝日を浴びる	朝食をよくかんで食べる 朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。	昼間は外で体を動かす	食事は決まった時間に食べる	早めに布団に入る 寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。
--------------------	---	-------------------	----------------------	--

朝ごはんをおいしく食べるために心がけたいこと

☐ 前日の夕食は、寝る2時間前までに済ませる。

☐ 早寝・早起きをして、朝ごはんを食べる時間を十分に

☐ 家族など、誰かと一緒に食べる機会を増やす。



悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

！ 食べる時間がありません

…まずは頑張って20～30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きやすくなります。



！ おなかがすいていません

…夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。



献立紹介

★よもぎ団子のくろみつかけ

五月の節句のお祝いに、手作りのよもぎ団子とくろみつを作りました。

1年生は初めて食べる給食の手作り団子です。モチモチしてかみごたえがありました。

よもぎは、春に採れる葉です。生の新鮮なものはなかなか食べる機会がありませんので、乾燥した粉のものを 사용합니다。

<材料>

白玉粉	100 g
さとう	4 g
水	40 g
上新粉	100 g
さとう	4 g
湯	40 g
よもぎ粉	4 g

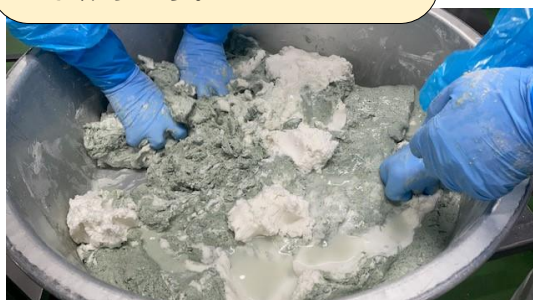
黒砂糖	30 g
きび砂糖	12 g
水	12 g
きな粉	12 g

給食室で作る団子の数は、
全学年と教職員分約 1,400 個
ほどを作ります。

粉を混ぜ合わせるところから
手作りです。

<作り方>

- ① 白玉粉にさとうを混ぜ、様子を見ながら水を少しずつ加えて硬めにこねる。
- ② 上新粉はさとうを混ぜ、様子を見ながら湯を少しずつ加えて硬めにこねる。
- ③ ①と②と、よもぎ粉を入れてよくこねて混ぜ合わせ、8等分（1人2個）にして丸める。
- ④ なべにきび砂糖、黒砂糖、水を入れて、弱火でゆっくり加熱してよく混ぜて煮溶かし、みつを作る。（水は濃度をみて加減する）
- ⑤ なべに湯を沸かし、③の団子を入れてゆでる。
- ⑥ 団子が浮きあがってきたらざるにあげ、④の黒みつをかける。



給食室では、スチームコンベクション
オーブンを使用し、蒸して作ります。

今回は、一人分ずつ、紙カップに入れて
黒みつがたっぷりからめることが
できるようにしました。



学校給食の食事内容について



学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。しっかり食べることで、必要な栄養をとることができます。

しかし、食べられる量が少ない人は、自分で決めた、食べ切れる量を工夫して盛り付けましょう。苦手な食べ物がある人は、小さなひと口からチャレンジしましょう。友達と同じ、初めは仲よくなれるか不安でも、小さなチャレンジで少しずつ仲よくなっていきます。給食を食べることに不安を感じている人は、成長するにつれて、いろいろなことにゆっくり少しずつ慣れていきます。

学校は、給食時間も、小さなチャレンジ、少しのがんばりを応援しています！

★協力して準備をし、食べる時間を長く
とれるようにすることが大切です。

★楽しい雰囲気食べると、
よりおいしく感じます。



食物アレルギーについて

特定の食物を食べたときに症状が起こる食物アレルギーは、年齢に限らず乳児から成人までみられる疾患です。近年食物アレルギーをもつ児童生徒が増えている傾向にあります。

アレルギーとは

私たちの体には、細菌やウイルスなどの病原体から体を守る免疫という働きがあります。ところが、免疫が病原体でなく、食べ物や花粉などに過敏に反応してしまうことを「アレルギー反応」と呼びます。

アレルギーのタイプは

食後2時間以内に、右記のような症状が出るものを即時型といいます。その中でも特殊なタイプとして、今まで食べられていたのに舌がぴりぴりするなどの症状がでる「口腔アレルギー症候群」や、食後の運動が加わることにより発症する「食物依存性運動誘発性アナフィラキシー」があります。

食物アレルギーかどうかは、自己判断で行うことはできません。病院での問診といろいろな検査を組み合わせで判断します。

気になる症状があったら、食物アレルギーを専門としている病院で早めに受診しましょう！



即時型アレルギーの症状

(独)環境再生保全機構「よくわかる食物アレルギー対応ガイドブック」より参照

八坂小学校 食材産地報告 (4月分)

項目	産地	項目	産地
にんじん	北海道、徳島県、静岡県、宮崎県	鶏卵	千葉県
玉ねぎ	北海道、佐賀県	鶏肉	青森県
長ねぎ	千葉県	鶏がら	北海道
大根	千葉県	豚肉	埼玉県
たくあん漬け(原料)	日本、マレーシア	さごし	韓国
筍	徳島県、九州、和歌山県、京都府	鮭	北海道
ごぼう	青森県	オイルツナ	太平洋中西部
れんこん	茨城県	いか	ペルー
生姜	高知県	ししゃも	アイスランド
にんにく	青森県	しらす干し	瀬戸内海
もやし	栃木県	ちりめんじゃこ	瀬戸内海
さやいんげん	北海道、沖縄県	いか	ペルー
グリーンピース	ニュージーランド	むきえび	インド、パキスタン
ホールコーン	タイ	かまぼこ(原料)	アメリカ、ロシア
クリームコーン	タイ	かつおぶし	鹿児島県
きゅうり	群馬県	粉かつお	静岡県、鹿児島県
ピーマン	茨城県	昆布	北海道
パプリカ	韓国	芽ひじき	兵庫県、長崎県、和歌山県
パセリ	香川県、茨城県	わかめ	韓国、鳴門海峡
キャベツ	愛知県	青のり	高知県
小松菜	東京都、茨城県	いりごま	中南米
ほうれん草	埼玉県	なたね油(原料)	オーストラリア
青梗菜	茨城県	ごま油(原料)	アフリカ
にら	茨城県	マーガリン(原料)	カナダ、オーストラリア、アメリカ
セロリ	静岡県	こんにゃく(原料)	群馬県、栃木県、韓国
白菜キムチ(白菜)	長野県、茨城県	じゃがいも	鹿児島県
レモン	三重県、愛媛県	澱粉	北海道
きよみオレンジ	愛媛県、和歌山県	春雨	タイ
美生柑	熊本県	ビーフン(原料)	タイ
宇和ゴールド	愛媛県	クラッカー(原料)	アメリカ、日本、カナダ
干し椎茸	長野県、三重県	ちゃんぽんめん(原料)	北海道
しめじ	長野県	春巻きの皮(原料)	岩手県、北海道、オーストラリア
マッシュルーム	千葉県	マカロニ(原料)	カナダ、アメリカ
大豆	北海道	スパゲティ(原料)	カナダ
青大豆	山形県	パン粉(原料)	アメリカ
きな粉	北海道	薄力粉(原料)	九州
豆腐(大豆)	宮城県、佐賀県、北海道	上新粉	新潟県、埼玉県
油揚げ(大豆)	宮城県、佐賀県、北海道	白玉粉	千葉県、秋田県
調整豆乳(大豆)	滋賀県	米粒麦	福井県、富山県、石川県
ヨーグルト(原料)	北海道、アメリカ	精白米	新潟県柏崎市
ピザチーズ(原料)	ニュージーランド、ドイツ		
サラダチーズ(原料)	オセアニア、オーストラリア		
牛乳	群馬県太田市、埼玉県		