

給食だより



さいがい じょくじ かんが
災害時の食事について、考えよう!

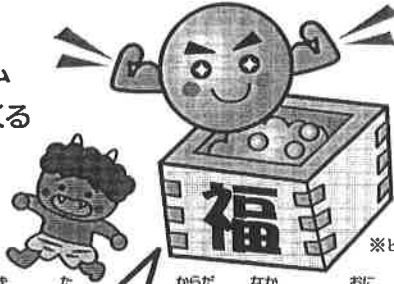
大豆のよさを見直そう!



節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「煙の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。

大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄……………貧血予防
- カルシウム・マグネシウム……………丈夫な骨をつくる
- ビタミンB1……………疲労回復効果
- 食物繊維……………便秘予防
- 大豆イソフラボン……………骨粗しょう症予防
- オリゴ糖……………便秘予防
- サポニン……………抗酸化作用※
- レシチン……………動脈硬化予防※



※H1における有効性については、まだ十分な情報がありません。

栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう!

東小4年生 開発メニュー

東風平小学校4年生は総合学習で「八重瀬町の特産品」について学習し、特産品を活用した新しい給食メニューを給食センターの栄養士と一緒に開発しました。八重瀬町産のピーマンを使って、提供します。

2日(水) ピーマンのピザソース



25日(金) ピーマンのケーキ



今回は東小のみで、白小・東中は次回となります。



2011年3月11日。東日本大震災が起こってから、今年で11年となります。

昨年から、日本各地で地震や豪雨による災害があります。

私たちの住む沖縄での災害といえば、台風による被害がまず思い浮かぶのではないのでしょうか。沖縄は地震が少ないように思われますが、2018年は全国で12番目に地震が多かった地域だということです。

もしものために災害食や防災について、知っておきたいですね。

2月10日(木)の給食は、災害食 献立の予定です。

冷蔵庫に入れず
に保管できる
常温のゼリー。

ももゼリー



牛乳

ツナでチリコンカン



コッペパン

救給

コーンポタージュ

いつも出ているコッペパンとは違う会社が作っている冷凍パン。このパンには乳成分が入っていないので、アレルギーの人でも食べられます。自然解凍で、ふっくらやわらか。

学校給食用非常食。袋をあけて、そのままスプーンで食べられます。温めずに食べられます。災害で電気が使えなくなった時を想像して食べてみてくださいね。

このチリコンカンの材料は、缶詰・レトルトパックの食品と調味料です。災害時には、生の野菜が使えない時があることを考えて、食品は缶詰などを使います。いつもは豚肉ですが、ツナにしています。

さいがい じ しょくじ しょくもつ たいおう
災害時の食事でも、食物アレルギーに対応できるようにしましょう

食物アレルギーについて知ろう!

しょくもつ ほんらい むがいの た もの たい からだ まも
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

めんえき かびん はんのう お ゆうがい しょうじょう しょくご じかんいなし
の「免疫」が過敏に反応して起きる有害な症状の事です。食後2時間以内

しょうじょう で そくじがたしょくもつ おお けいしょう
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

ぜんしん はげ しょうじょう あらわ しょうじょう
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

すうふん いのち かか しょうじょう で
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

ほんにん まわ りかい たいおうほうほう きょうゆう
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

じゅうよう
おくことが重要です。

食物アレルギーの症状



くちびる は はなみず
唇やまぶたの腫れ、鼻水など

いきぐる せき
息苦しさ、咳、ゼーゼーする
(ぜん鳴) など

かゆみ、じんましんなど

あつう おうと
腹痛、嘔吐など

アナフィラキシー



ふくそう そうき ぜんしん はげ しょうじょう
※複数の臓器や全身に激しい症状が
あらわ
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



はつしょうすう おお おも しょうじょう
★この7つは発症数が多いことや、重い症状が
お とくしていげんざいめいよう かこう
起こりやすいため、「特定原材料」として加工
しょくひん ひょうじ ぎむつ
食品への表示が義務付けられています。アレル
しょくもつ ひく しつ げんいん お
ギーは、食物に含まれるたんぱく質が原因で起
こり、このほかにも、大豆、ナッツ類、野菜、果物、
にく さかな しょくもつ げんいん
肉、魚など、さまざまな食物が原因となります。

にゅうようじ き はつしょう けいらん ぎゅうにゅう こむぎ だいす しょうかうこうゆうかく た
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
おお た りょう かこう しかた しょうじょう で ばあい すこ りょう ふ た つづ
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。
いっぼう い か がくどうき いこう はつしょう おお とくしめがた なお けいこう
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

かふんしょう ひと
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、かゆくなつ
たりします。加熱すると
しょうじょう で
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

げんいんしょくもつ た あと うんどう
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。

