



1月 給食だより



令和6年1月

袖ヶ浦市立学校給食センター

新年が始まりました。今年も安全・安心でおいしい学校給食の提供に努めてまいります。どうぞよろしくお願いたします。

さて、今月の給食だよりは食物アレルギーについてご紹介いたします。食物アレルギーをもつ児童生徒は年々増加しており、食べられない献立の代わりにご家庭からお弁当を持参するケースも増えています。食物アレルギーは命に関わることもあります。クラスのみならず違うものを食べている子がいても、思いやりをもって接してほしいと思います。

食物アレルギーへの理解を深めよう

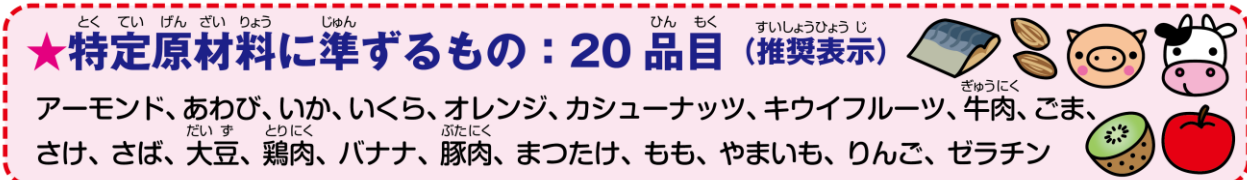
アレルギーとは、本来は病原菌などの異物から体を守る仕組みである「免疫」が、ある特定の異物に対して過剰に反応し、症状を引き起こすことです。その中で、食べ物が原因となるものを「食物アレルギー」と呼びます。

食物アレルギーの原因食物は？

消費者庁では、重篤度・症例数の多い8品目を「特定原材料」として、加工食品などへの表示を義務付けています。そのほかにも原因食物はさまざま、人によって反応が出る量、症状の重さは異なり、体調によって変わることもあります。



食品表示基準が一部改正され、2023年3月9日から「くるみ」が特定原材料に追加されました。



花粉症と食物アレルギー

花粉症の人の中には、生の果物や野菜を食べると、口の中や喉にかゆみやしびれなどが起こる「口腔アレルギー症候群」(花粉-食物アレルギー症候群ともいう)を発症することがあります。まれに、アナフィラキシーを起こすこともあるので、注意が必要です。

アナフィラキシーについて

アナフィラキシーは、複数の臓器にわたって全身にアレルギー症状が現れることで、アナフィラキシーのうち、血圧低下や意識障害をともなう場合をアナフィラキシーショックといい、一刻も早く治療しないと命に関わります。



食物アレルギーがある場合は…

症状が出ずに食べられる量は人によって異なり、成長するにつれて変わる場合もあります。定期的専門の医療機関を受診し、医師の診断のもと、「必要最小限の原因食物の除去」を心がけることが大切です。

給食メニューのレシピを紹介します

今回ご紹介するのは、「学校給食減塩レシピ」に掲載されているおかか和えです。
 主菜に合わせて食材を変え、色々なおかか和えを作ってみてください。今月の学校給食でも提供しますので、楽しみにしててくださいね！

あ おかか和え



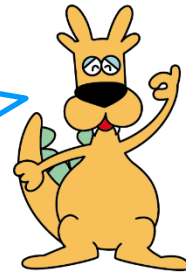
〇材料 (大人4人分)

- | | |
|--------|--------------|
| もやし | 1/2袋 |
| キャベツ | 2枚 短冊切り |
| ほうれん草 | 1/3束 3cm幅に切る |
| にんじん | 1/4本 千切り |
| 白いりごま | 小さじ1/2 |
| しょうゆ | 小さじ2 |
| さとう | 小さじ2 |
| ★ みりん | 小さじ1/2 |
| 顆粒和風だし | 小さじ1/4 |
| かつお節 | 3~5g |

作り方

- 調味料★はよく混ぜておく。(※)
 - 野菜はそれぞれ下ゆでし、水で冷まして水分を十分に切る。
 - 野菜を混ぜ、調味料で和える。
 - 白ごまをふってざっくりと混ぜる。
- ※みりんのアルコールが気になる場合には、調味料★を加熱し、冷まして和えてください。

かつお節の風味とごまの香りで少ない塩分でもおいしく食べられるガウ！



がっこうきゅうしょく

げんえん と く

学校給食センターでは減塩に取り組んでいます

減塩に関する情報や減塩のレシピが載っている「学校給食減塩レシピ集」を本市のホームページに掲載しています。こちらのQRコードを読み取るとホームページへアクセスできますので、ぜひご覧ください。



★減塩を意識しましょう

加工食品には食塩が多く含まれていますので、栄養成分表示をチェックしてとり過ぎないよう気をつけましょう。



減塩のコツ

<p>めん類のスープを残す</p>	<p>食塩量が少ない食品や調味料を選ぶ</p>	<p>柑橘類の酸味、香辛料、香味野菜を利用する</p>	<p>むやみに調味料を使わない</p>
-------------------	-------------------------	-----------------------------	---------------------