

4月 食育だより



池田市教育委員会
池田市立学校給食センター
令和4年4月 第86号



いよいよ新年度が始まりました。
中学生の時期は、体はもちろん、心も成長し、大人に近づいていきます。
食生活の面でも、成長期の今から将来にわたり、健康で生活していくために、
何が必要か「自分で考えて食べる」ことができるように、食品を選択する力を身に
付けてほしいと思います。学校給食では、教育活動の一環として7つの目標を掲げ、
みなさんが体も心も健やかに成長できるように支えています。

学校給食 の目標

※「学校給食法」第2条
より抜粋・要約

<p>1 適切な栄養の 摂取による 健康の保持増進。</p>	<p>2 食事について正しい 理解を深め、健全な 食生活を営む判断力や 望ましい食習慣を養う。</p>	<p>3 明るい社会性と 協同の精神を養う。</p>
<p>4 自然の恩恵への理解を 深め、生命、自然を尊重 する精神や環境の保全に 寄与する態度を養う。</p>	<p>5 食生活が多くの人の 勤労に支えられている ことを理解し感謝する。</p>	<p>6 伝統的な食文化を理解 する。</p>
<p>7 食料の生産、流通及び 消費について、正しく 理解する。</p>		

学校給食では、みなさんが同じ給食を食べることで、共通の話題を持ち、食事のマナーなどを
日々の給食から学びます。小中学校9年間で7つの給食目標が身に付き、将来健康に生活できる
ことを願っています。

栄養管理と献立作成

栄養

給食の献立は「学校給食摂取基準」に基づき、市内の栄養教諭が献立を
作成しています。「学校給食摂取基準」については、給食だよりに
記載しているので、あわせて読んでくださいね。

「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳」の組み合わせを基本に、さまざまな
食品や調理法を取り入れ、行事食、郷土料理、外国の料理など、
バラエティー豊かな献立を実施します。

成長期のみなさんに必要な栄養がたくさん詰まった給食です。
量も小学生の頃と比べると多くなっていますが、なるべく残さずに
食べるようにしましょう。

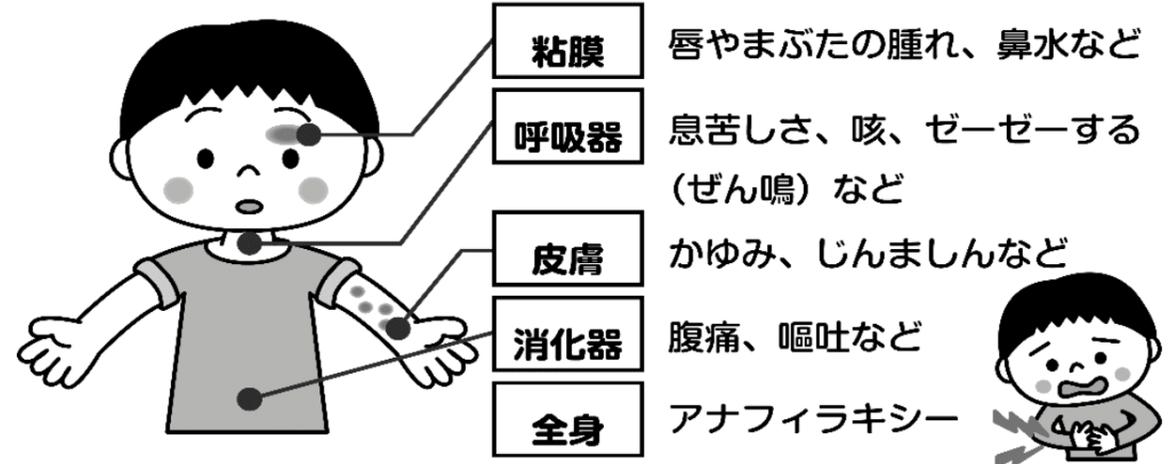


食物アレルギーについて知ろう!



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す。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ておくことが大切です。

食物アレルギーの症状



アナフィラキシー

アレルギーの摂取により、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」
と呼びます。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、最悪の場合は、命に関わることもあります。

口腔アレルギー症候群

生の果物や野菜、ナッツ類、
大豆などを食べて数分後に、
口の中やのどが、ピリピリ
したり、かゆくなるなどの
症状が出ます。
アナフィラキシーを
起こす可能性もある
ので注意が必要です。



食物依存性運動誘発アナフィラキシー

原因となる食品を食べた後
数時間以内に運動することで、
症状が現れます。
全身のじんましんや呼吸困難
などの症状が現れ、悪化しやすい
ため注意が必要です。



食物アレルギーのある人は、毎日の献立チェックを
忘れずに行いましょう!

