

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5年4月 第96号

いよいよ新年度のスタートです。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、健康な身体で生活していくためには、何が必要でしょうか。「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です。

給食等を通して学び、身に付けたいこと (食育の視点)

<h3>食事の重要性</h3> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<h3>心身の健康</h3> <p>心身の成長、健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。</p>	<h3>食品を選択する能力</h3> <p>正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性について自ら判断できる能力を身に付ける。</p>
<h3>感謝の心</h3> <p>食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。</p>	<h3>社会性</h3> <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。</p>	<h3>食文化</h3> <p>各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。</p>

学校給食では、みなさんが同じ給食を食べることで、共通の話題や、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6つの「食育の視点」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

「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」では、1日に必要な栄養量の3分の1程度を目安に、カルシウムは2分の1など、家庭での食事では不足しがちな栄養素を補えるように基準値が定められています。

「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、世界の料理など、バラエティーに富んだ献立を実施します。

給食は、成長期のみなさんに必要な栄養がたくさん詰まっています。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ましょう。苦手な食べ物は、全部残すのではなく、一口食べてみましょう。



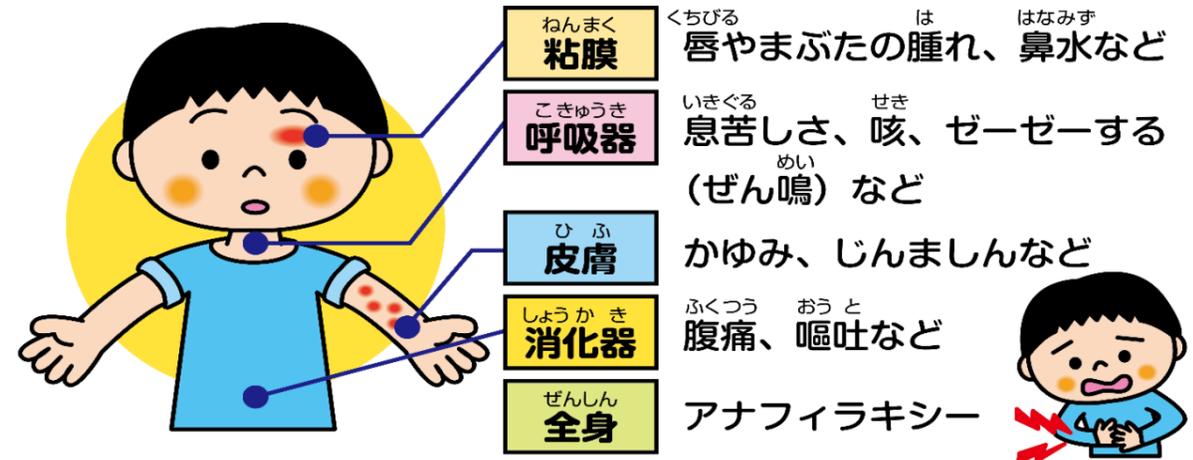
食物アレルギーのおはなし

食物アレルギーとは、原因食物を「食べる・触る・吸い込む」ことで、体を守るための「免疫」が過敏(かびん)に反応して起きる有害な症状のことです。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必要があります。

★食物アレルギーの種類

- ①即時型
食後2時間以内に、皮膚・粘膜・呼吸器・消化器などに症状が現れます。
- ②口腔(こうくう)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。
- ③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。

食物アレルギーの症状



食物アレルギーの原因食物



この7つの食品は発症数が多いことや、重い症状が起こりやすいため、「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。給食では、えび、かに、そば、落花生の使用はありませんが、宿泊行事での食事や、休日の部活動などで自分で昼食を準備するときは、食品表示をみて、アレルギー物質が含まれていないか確認しましょう。

アレルゲンの摂取により、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。

アナフィラキシー

食物アレルギーがある人は、毎日の献立チェックを忘れないように!