

# 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6年4月 第106号

## 入学・進級おめでとう

新年度がスタートしました。  
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。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いきましょう。

### 食育の視点

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。

<h4>食事の重要性</h4> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<h4>心身の健康</h4> <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>	<h4>食品を選択する能力</h4> <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>
<h4>感謝の心</h4> <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>	<h4>社会性</h4> <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>	<h4>食文化</h4> <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>

### 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。そのため、量も小学生の頃と比べると多くなります。  
苦手な食べ物は一口挑戦してみましょう。



## 食物アレルギーへの理解を深めよう

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。



### 食物アレルギーの原因食物

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、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。

#### ★特定原材料：8品目（義務表示）



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。くるみにアレルギーがある場合は、ペカンナッツにも注意が必要です。

#### ★特定原材料に準ずるもの：20品目（推奨表示）

アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

### アナフィラキシーについて

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。



**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！**