

4月 食育たより

池田市教育委員会
池田市立学校給食センター
令和8年4月 第128号



学校給食は「食」を学ぶ時間です!



学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。成長期のみなさんが栄養バランスのとれた食事をとることで、健康な生活を送ることができます。また、「生きた教材」として、食文化や地産地消、食事のマナーなどさまざまなことを学びます。

学校給食の目標のポイント

※「学校給食法」第二条より抜粋・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、健全な食生活を育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 食生活が多くの人々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>	<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>

毎月、献立表を配布します

献立表には料理や食品、食物アレルギーや行事食など、さまざまな情報が書かれています。給食では毎月、旬の食材を取り入れています。骨のある魚など、食べるのにひと手間かかるものや、ひじきや切干大根などの伝統的な食品も登場します。面倒だから、にがてだからと敬遠されがちですが、繰り返し食べることで慣れ親しんでもらえるように、給食で提供しています。食べる前に献立表を確認しましょう。

食物アレルギーへの理解を深めよう



スギやヒノキの花粉が飛散するこの季節、「花粉症」の症状に悩まされている人も多いのではないのでしょうか？花粉症もアレルギーのひとつですが、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。

★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、令和5年から「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、マカダミアナッツ、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す。アナフィラキシーのうち、血圧低下や意識障害を伴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。



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。

食物アレルギーのある人は、献立表や学校給食用半製品の材料などを毎日必ず確認しましょう。からだに違和感を感じた時は、すぐに近くにいる先生に伝えましょう。