

食育通信



令和4年 5月号
喜界町防災食育センター



去年の喜界小3年生は、5年生がごまを育てた畑を引きつぎ、秋からそら豆を育てていました。そして3月中旬、収穫し、皮をむき防災食育センターにも持ってきてくれました。究極の地産地消です。ありがとうございました。

4月は発注済みだったので、冷凍して5月献立に入れました。

学校給食の役割とは？

学校給食はただお腹を満たすだけの食事ではありません。栄養補給という目的はもちろん、食に関する正しい知識と、望ましい食習慣を身につけるための「生きた教材」としての役割を担っています。



マナーを守って楽しい給食時間に♪

食事のマナーは毎日の食事の中で身につけていきます。マナーを守って楽しく食事をしましょう。

食事の前に手を洗う



食事のあいさつをする



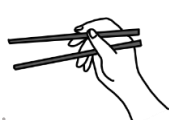
正しい姿勢で食べる



食事中に立ち歩かない



はしや食器を正しく持つ



正しい配膳をする



食べ残しとSDGs

給食は、その学年の子どもたちに食べてもらいたい量を提供しています。家庭であまり食べられていないと思われる食品も、健康教育と食の経験の観点から献立に組み入れます。残さず食べてほしいという願いはありますが、強制はできません。

残食ゼロは目的ではありません。自分の体に必要な栄養について考え、食品ロスのこと、生産者や作った人のことを思って「もうひとくち」食べてもらえたらうれしいし、その結果が完食ならずばらしいと思います。

食物アレルギーについて知ろう！



食物アレルギーとは、体を守るための免疫システムが食べ物に対して過敏に反応して起こる症状のことです。症状やその程度は人によってさまざまですが、激しい症状が現れると命に関わります。

どんな食べ物で起こるの？

■原因食品の上位の内訳



■年齢別にみると7～19歳では



参考：学校のアレルギー疾患に対する取り組みガイドライン

どんな症状が出るの？

- 皮膚症状（かゆみ、じんましん等）
- 呼吸器症状（息苦しさ、咳等）
- 粘膜症状（唇やまぶたが腫れる等）
- 消化器症状（腹痛、嘔吐等）
- 全身症状（ショック症状等）

アナフィラキシーとは？

アレルギー反応により複数の症状が同時に現れる状態です。症状が悪化し、血圧が下がって意識の低下がみられるアナフィラキシーショックに陥ると、救命措置が必要になります。

楽しい！自炊生活 その②「みそ玉」のススメ

ひとりの台所では、みそ汁を1食分ずつ作るの面倒、かといってたくさん作って温め直してもおいしくない。そこでおすすめするのが「みそ玉」です。みそとだし粉（かつお節や煮干しの粉末）、具材（煮なくても食べられる刻みねぎ、乾燥わかめ、天かす、ふ等）を混ぜて1食分ずつ丸めてラップに包み冷凍しておきます。お椀に入れて熱湯を注げば簡単にみそ汁を用意することができます。

さすがにみそ玉だけでは具材が少ないので、鍋で野菜などを水煮し、お椀の中でみそ玉と混ぜると、さらに充実します。仕事等の関係で食事時間が異なるご家庭でも、いつでも作りたての香り高いみそ汁が食べられますよ！

使う汁椀、湯の量、みその種類（塩分）でみそ玉の大きさは変わりますから、最初、試しに作って最適のサイズを探してください。

和食の基本は「ごはん」とみそ汁」の組み合わせ。小学校の家庭科で習う最初の献立です。

ごはんを炊くのが日常になったら次はみそ汁です。

おいしい具材の組み合わせを発見するのも楽しいよ！



※気温の高い季節は、「多く作って常温放置」は避けましょう。