

給食だより



安全安心で魅力ある学校給食

千葉市【新港・こてはし・大宮】学校給食センター

ご入学、ご進級おめでとうございます。草木が芽吹き始める季節を迎えました。希望に胸を膨らませ、新たな一歩を踏み出したことでしょう。学校給食センターでは、心身ともに健康な学校生活を支えるため、安全安心で魅力ある給食を提供し、給食を通して食の大切さを伝えていきます。

今月のめあて「学校給食について知ろう」～中学校給食の栄養と役割について～

中学校の三年間は、身体の成長が著しく、エネルギーやたんぱく質などたくさんの栄養量を必要とします。学校給食では、一日に必要な栄養量に対して、およそ1/3を摂取できるように献立を作成しています。また、栄養バランスを整えるため「主食・主菜・副菜・汁もの・牛乳」の組合せを基本として、様々な食品を用いたり、調理方法を工夫したりしています。学校給食を知るとともに、毎日の食事についても考えてみましょう。



主食(ごはん・パン)

- お米は、千葉県産「ふさこがね」を使用します。10月～1月は千葉市産「コシヒカリ」を使用する予定です。
- パンは、食物アレルギーを考慮し、卵が使われていない「食パン」や「コッペパン」などを提供します。

牛乳

- 成長期に必要なカルシウムやたんぱく質の供給源として、毎日提供します。

主菜・副菜・汁もの

- 日常の食生活の中で摂取しにくい豆類、いも類、海そう類、種実類、小魚類を多く取り入れています。
- 生活習慣病予防のため、塩分の取りすぎにならないよう、薄味を心がけています。香味野菜、香辛料等を活用し、塩分を控えてもおいしく食べられるようにしています。

○年間を通して国内産を優先して使用し、旬の野菜や果物を取り入れています。

○郷土料理や市内産農産物を使った共通メニューなどを取り入れています。

食物アレルギーを知っていますか？

食べ物に含まれる物質によって、本来身体を守ってくれるはずの「免疫」が過剰に反応し、様々な症状を引き起こすことを「食物アレルギー」といいます。食物アレルギーについて正しく理解することは、事故を防ぎ、安全に楽しく食事をするにつながります。

※「食べる」だけでなく「吸い込む」「触れる」ことも発症の原因となることがあります。また、食後すぐに激しい運動をすると息苦しくなるなどの症状が出る運動誘発性アレルギーもあります。

食物アレルギーはどんな症状が出るの？

皮膚症状	粘膜症状	呼吸器症状	消化器症状
 <p>赤み、じんましん、かゆみ、湿疹など</p>	 <p>白目の充血、はれ、かゆみ、鼻水、口の中のかゆみなど</p>	 <p>のどの違和感、かゆみ、せき込み、呼吸が苦しいなど</p>	 <p>気持ちが悪くなる、おう吐、腹痛、下痢、血便など</p>
<p>そのほか、頭痛・元気がない・ぐったりする・不機嫌などの神経症状や、脈が速い・手足が冷たい・顔色や唇・つめが白いなどの循環器症状もあります。</p>			

中学校給食における食物アレルギー対応について

医師による診断のもと、食物アレルギー対応を希望される方に対しては「詳細な献立表」を配付しています。

学校給食センターでは除去食などの対応は難しいため、必ず「詳細な献立表」で、保護者と本人が事前に原因食物を確認し、「食べられるもの」「自己除去するもの」「弁当持参」を決めてください。決定した内容については、日々確認をお願いします。また、給食では、「そば」、「落花生」、「キウイフルーツ」は、使用しません。