

# 5月 給食だより

令和5年5月23日  
 北区立谷端小学校  
 校長 清水 智子  
 学校栄養士 米山千里  
 ＊毎月19日は食育の日です。

## こころと体の調子を整えましょう

新しい環境で過ごして2か月が経とうとしています。5月とはいえ、真夏日になる日もあります。季節の変わり目で、体調を崩しやすい時期でもあります。食事・運動・睡眠の生活リズムを整えながら、日々を過ごしていきましょう。



## 食物アレルギーについて知ろう！



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。学校給食では、保護者から提出される学校生活管理指導表をもとにして、本人、児童、先生、調理員、保護者ともに対応方法を確認しています。

食物アレルギーは、好き嫌いではありません。食物アレルギーをもつ人もそうでない人も、食物アレルギーについて正しい知識をもちましょう。

### 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）

### もしもの時には



何か様子がおかしいなと気づいた人は、すぐに先生に知らせましょう。「エピペン®」という注射が有効であることが知られています。



# 5月は田植えが始まります



みなさんは、給食にもよく提供されるお米がどのように育てられているか、ご存知でしょうか？

お米づくりは、「八十八」の工程があるといわれるほど、手間と時間のかかる作業とされています。

米 ← 八十八



## 田植えとは…

田植えとは、種から芽が出て少し大きくなった苗を、田んぼに植える作業のことを言います。苗が順調に成長していけるよう、気温が15度ほどになった時期に行われるため、5月ごろから田植えが始まる地域が多いようです。

しかし最近では、気温が高くても稲が育つ品種も登場しています。お米の品種や育てる地域によっても、田植えの時期は異なります。自分好みのお米はどんな味でしょうか？。食べ比べも楽しそうですね。

ちなみに、ごはんお茶碗1杯(150g)のお米の粒を数えてみると、約3,250粒とされています。



## 運動会にむけて

6月3日は運動会です。体育の時間や休み時間に、競技の練習や応援練習も始まりました。運動会当日に、練習の成果が発揮できるように、日々の食事作りを意識してみましょう。



### 暑さにまげずがんばれ献立

#### 《一口メモ》

汗をかくと、水分と一緒に体内のミネラルも失われます。きゅうりなどの野菜は、ミネラルが豊富です。体を動かした暑いときでもさっぱりと食べられるように、香辛料や酸味などを取り入れてみましょう。

### エネルギーを力に変えるぞ献立

#### 《一口メモ》

私たちの体は、食べ物から得たエネルギーを力に変えるためにビタミンB1が必要です。「お米や豚肉、きのこ、ごま」にはビタミンB1が多く含まれています。