

1月24日～30日は、全国学校給食週間です

1月24日～30日は、全国学校給食週間です。学校給食の意義や役割について、児童生徒や教職員、保護者や地域住民の方々の理解を深め関心を高めるため、全国でさまざまな行事が行われます。長久手市の給食では、愛知県の郷土料理がたくさん登場します。

1月24日(火)

**ごはん・牛乳
さば八丁みそ煮・千草あえ
だんご汁**

さば八丁みそ煮の八丁みそは、岡崎城から西へ8丁(870メートル)のところで作られた豆みそのことです。
魚を煮たり、牛すじ肉を煮たり、カツにかけたり、いろいろな料理に使います。

1月25日(水)

**五目ごはん・牛乳
にぎすフライ・とうふ汁
お米のタルト**

にぎすフライは、愛知県三河湾でとれたニギスをフライにしました。ニギスはキスに似ていますが、別の種属の魚です。さっぱりとした味が特徴です。
お米のタルトは、長久手市内でとれた米を粉にして、タルト生地やクリームに混ぜて作ります。

1月26日(木)

**袋入りきしめん・牛乳
コーヒーマル・牛乳の素
五目きしめん・ちくわ磯辺揚げ
フロッキーのごまあえ**

きしめんの起源は、刈谷市の「芋川うどん」である説、紀州(和歌山県)の「紀州めん」から転じたという説、キジの肉をめんのにした「雉めん」からという説、昔のめんが「碁石型」だったことから「碁子麺」が転じた説など、いろいろあります。

1月27日(金)

ごはん・牛乳・鉄火みそ・厚焼き卵・さわにわん

鉄火みそは、大豆や野菜などを豆みそで煮て作ります。「鉄火」というのは、「熱した鉄のように赤い」という意味です。大豆と野菜で作るので、良質なたんぱく質と食物繊維が豊富な常備食として、伝わっています。

1月30日(月)

**ごはん・牛乳・手巻きのみ
手巻き天むす(えびフリッター・はいはいづけ)・さつま汁**

天むすは、三重県のてんぷら屋が発祥と言われていますが、それが、名古屋の店に伝わり、いつしか名古屋名物になりました。のりで自由にまいて食べましょう。

親子でチャレンジ! 鉄火みそを作ってみよう!

材料(4人分)

- ・豚肉: 120g
- ・酒: 少々
- ・炒め油: 適宜
- ・水煮大豆: 60g
- ・ごぼう: 50g
- ・にんじん: 60g
- ・しょうが: ひとかけ
- ・はんぺん: 100g
- ・こんにゃく: 50g
- ・さやいんげん: 25g
- ・三温糖: 15g
- ・豆みそ: 25g
- ・本みりん: 5g

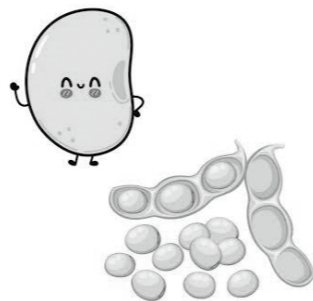
作り方

- ① ごぼうはさがきにし、水にさらしてあくをぬく。
- ② にんじんは、いちよう切り、はんぺん、こんにゃくは短冊切り、さやいんげんは斜め切りし、しょうがはすりおろす。
- ③ はんぺんを油抜きし、こんにゃくは下ゆで、さやいんげんはさっとゆで、みそは溶いておく。
- ④ すりおろしたしょうが、豚肉を油で炒め、酒をふる。
- ⑤ ごぼう、にんじんを加え、よく炒める。
- ⑥こんにゃく、はんぺんを加え、焦げない程度に水を入れ、大豆と三温糖とみりんを加える。
- ⑦ 材料に火が通ったら、みそを加え、さやいんげんを入れ仕上げる。

*今回は水煮大豆を使用していますが、乾燥大豆をゆでて使用してもおいし
いです。水の代わりにゆで汁を加えると、さらに豆の旨味がひき立ちます。

栄養価(1人あたり)

- ・エネルギー: 156kcal
- ・たんぱく質: 14.3g
- ・脂質: 4.7g
- ・塩分: 1.3g



母ながくての給食

令和4年度 3学期号



新型コロナウイルス感染症対策のための黙食(黙って食べる)も緩和されつつありますが、まだまだ感染拡大が続いており、子どもたちは気をつけて給食時間を過ごしています。

そんな中でも各委員会で、放送や工夫した取り組みをテレビで放映するなどして、楽しみながら給食を食べている姿が見られます。寒い冬を乗り切るためにも、しっかり給食を食べて体を温めてもらいたいです。

長久手市立長久手給食センター

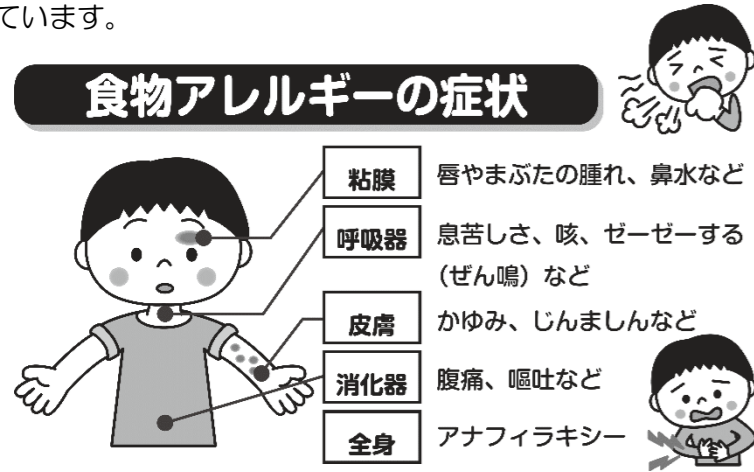
※長久手市のホームページに、給食の人気メニューのレシピを掲載しています。ぜひ、ご覧ください。

食物アレルギーについて知ろう

長久手市の小中学校でも、全児童生徒約6500人中、食物アレルギーをもつ児童生徒は630人、そのうち学校給食で対応する児童生徒は194人です。長久手市の学校給食では、76人の児童生徒に「乳と卵のアレルギー対応食」を提供しています。

食物アレルギーとは、本来は無害であるはずの食べ物に対し、体を守るための「免疫」が過敏に反応して起きる有害な症状のことです。食後2時間以内に症状がでる「即時型食物アレルギー」が多く、じんましんなどから、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。数分で命に係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、対応方法を共有しておくことが重要とされています。

食物アレルギーの症状



アナフィラキシー

※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、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」と呼びます。

●口腔アレルギー症候群●

花粉症の人がなりやすいアレルギーで、生の果物や野菜などを食べたときに、口の中やのどがピリピリしたり、かゆくなったりします。アレルギー症状の出る花粉と似た構造をもつ食べ物に対してもアレルギー症状が出るのが原因です。

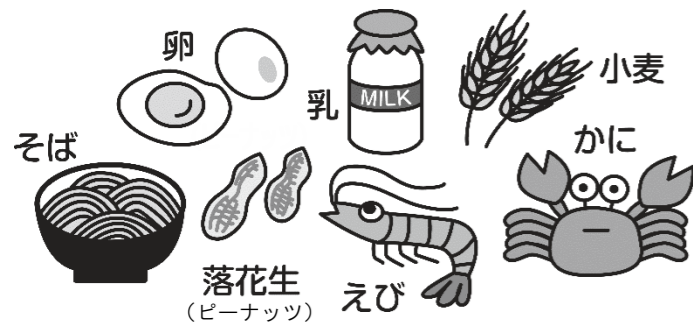


●食物依存性運動誘発アナフィラキシー●

原因食物を食べた後に運動をすることで、アナフィラキシーが起こります。食べただけでは症状は出ません。食べるなら運動しない、運動をするなら食べないという対応が重要になります。



食物アレルギーの原因食物



★この7つは発症数が多いことや、重い症状が起こりやすいため、「特定原材料」として加工食品への表示が義務付けられています。アレルギーは、食物に含まれるたんぱく質が原因で起こり、このほかにも、大豆、ナッツ類、野菜、果物、肉、魚など、さまざまな食物が原因となります。
★2022年6月に消費者庁より「くるみ」を「特定原材料」に加える方針が明らかにされました。

★学校給食の食物アレルギーの対応は、「学校のアレルギー疾患に対する取り組みガイドライン」(公益財団法人日本学校保健会)、「学校における食物アレルギー対応の手引」(愛知県教育委員会)に基づき行われています。

●食べるか食べないかの二者択一●

学校給食で優先されるべきは「安全性」。安全性を確保するために、原因食物を原則的に「食べるか食べないかの二者択一」とする対応が望ましいです。

量による対応は、安全性の面から一切しないこととされており、「0g食べる」「〇〇を取り除いて、残りを食べる」対応は、危険を伴うため避けるよう指導されています。

●「調味料も除去」はお弁当持参で●

「学校生活管理指導表(アレルギー疾患用)」で、「調味料に含まれる「小麦」や「大豆」も除去」の指示が出された場合、給食では対応できないことが多いことから、すべて弁当持参していただくことが、安全な学校生活を送るうえで大切なポイントになります。

●アレルギーの対応は、「学校生活管理指導表」にそって行われます●

長久手給食センターのアレルギー対応食は、「学校生活管理指導表(アレルギー疾患用)」(公益財団法人学校保健会)を基に、アレルギー面談で対応が決定されます。「学校生活管理指導表」は主治医が、児童生徒の学校での対応について作成します。

アナフィラキシーの有無、原因となる食品と、アレルギーと診断された根拠が明記されます

緊急時に備えた処方薬が明記されます

学校生活上の留意点として、どの活動のときに管理が必要か明記されます

学校生活上の留意点	
給食	1. 管理不要 2. 管理必要
食・食材を扱う授業・活動	1. 管理不要 2. 管理必要
運動(体育・部活動等)	1. 管理不要 2. 管理必要
宿泊を伴う校外活動	1. 管理不要 2. 管理必要

※令和4年4月より、「学校生活管理指導表」の作成が、保険適用となる場合があります。主治医に相談してください。

●長久手給食センターでのアレルギー対応給食●

長久手給食センターでは、卵・乳のアレルギー対応食を実施しています。基本は、原因食品を除去した「除去食」を調理します。卵焼きや型抜きチーズなど、原因食品を除去できないメニューは、対応していません。家庭より一部弁当を持参してもらい対応します。飲用牛乳は成分無調整豆乳に、ヨーグルトなどのデザートはゼリーなどで代替します。

給食センターでは、アレルギー原因食品が混入しないように、専用の調理員がアレルギー食調理室で調理し、一人ひとり専用の容器(保温ポット)に入れ、本人に届けています。

学校でも、確認表をもとに配膳員・担任・本人が確認してから食べ始めるなど、小さなアレルギー事故も起こさないよう注意しています。誤配・誤食をしないよう、またアレルギー反応が起きたときに素早い対応ができるよう、年3回それぞれの学校でシミュレーション研修を行っています。これからも児童生徒のみなさんの安全な給食のため、努力していきたいと思います。

参考文献 「学校のアレルギー疾患に対する取り組みガイドライン<令和元年度改訂>」公益財団法人日本学校保健会(監修 文部科学省初等中等教育局 健康教育・食育課) 「学校における食物アレルギー対応の手引」愛知県教育委員会