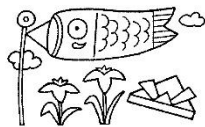


5月 給食だより



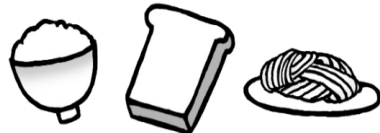
令和5年4月28日
台東区立忍岡中学校
校長 金米 晃弘
栄養士 須田 沙織

新年度がスタートして早くも1ヶ月が経ちました。新しい環境での緊張感がゆるみ、疲れとなって現れやすい時期です。朝昼夕の食事を規則正しくとると、生活リズムが生まれます。栄養バランスにも気を付けて元気に過ごしましょう。

「主食・主菜・副菜」をそろえよう!

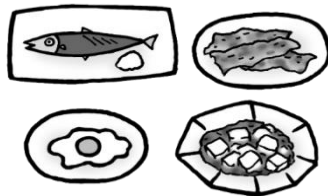
栄養バランスが整った食事にするために、とても手軽で効果的な方法が「主食」「主菜」「副菜」をきちんとそろえて食べることです。

主食



体を動かし、脳を働かせるエネルギーのもとを多く含む食品です。米、小麦から作るパン、めん類などで、食事の中心になるものです。

主菜



肉、魚、卵、大豆、豆腐などの大豆加工食品など、主に体を作る元になる食品を使ったメインとなるおかずです。

副菜



副菜は色々野菜をたっぷり摂ることが望ましいです。真だくさんのみそ汁やスープなどで副菜は2品そろえましょう。

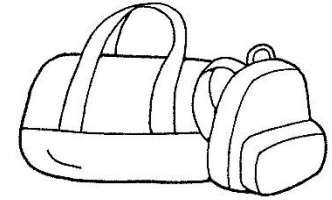
副菜



野菜など、主に体の調子を整える食品を使ったおかずです。おひたしや煮物、炒め物などにすると量もしっかり摂れます。

このほかに、成長期に欠かせないカルシウムを豊富に含む牛乳、乳製品、ビタミンCが多く体の調子を整える果物などを、デザートやおやつとして加えると、さらに食事が充実します。

修学旅行の前に知っておこう! 食物アレルギーのこと



食物アレルギーがある人もない人も食物アレルギーについて知り、みんなで協力して気をつけましょう。

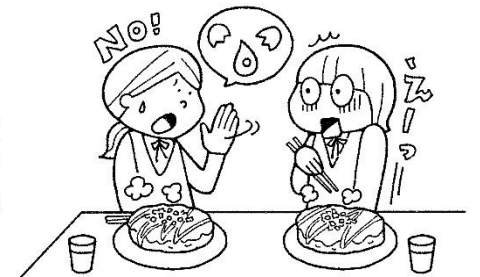
どんな症状が出るの?

皮膚症状	粘膜症状	呼吸器症状	消化器症状
 赤み、じんましん、はれ、かゆみ、湿しんなど	 白目の充血・はれ、かゆみ、鼻水、口の中のかゆみなど	 のどの違和感・かゆみ・締めつけられる感じなど	 気持ちが悪くなる、おう吐、腹痛、下痢、血便など
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・唇やつめが白いなどの循環器症状もあります。			

アレルゲン（アレルギーを引き起こす物質）によって複数の臓器に全身性の症状があらわれ、生命に危機を与える可能性がある過敏反応のことをアナフィラキシーといい、血圧低下や意識障害をとともなう場合をアナフィラキシーショックといいます。

★班行動の時に気をつけましょう

食物アレルギーの症状が出ないように気をつけていても思わぬところで発症してしまう可能性があります。班行動中の昼食時間や土産物店での試食などでは、原因となる食べ物が入っていないかをきちんと確認しましょう。



5月5日は

端午の節句



ちまき

かしわもち



端午の節句は古代中国の邪気をはらう行事と、日本の田植え前の厄をはらう女性の祭りが結びついたとされています。江戸時代ごろからは、男の子の祭りへと変わりました。こいのぼりを立て人形を飾り、ちまきやかしわもちを食べる祝いの習慣があります。