

食育だより



船橋市立小栗原小学校
令和8年度4月号

ご入学、ご進級おめでとうございます。

いよいよ新年度が始まりました。食を通して、子供たちが毎日を元気に過ごし、健やかに成長していけるように努めていきます。1年間、よろしくお願いします。

学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p> 	<p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができ、及び望ましい食習慣を養うこと。</p> 	<p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p> 	<p>④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p> 
<p>⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p> 	<p>⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p> 	<p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p> 	

こんにちは

小栗原小学校の給食

管理を担当します栄養士の福留です。子供たちの健康な成長を願って美味しい給食提供や、食に関する指導に努めていきます。食事に関することで少しでもお役立ちできることがあれば、いつでもお声掛けください。

1年間、よろしくお願いします。



調理の基本は手作り





船橋市の給食は手作りを大切にしています。例えば、カレーやシチューなどに使うルーは小麦粉とバターから、ドレッシングは調味料から作ります。だしを使う時は、煮干しや昆布、鰹節などを使ってとっています。下処理から子供たちの口に届くまで、丁寧に調理しています。



知っておきたい「食物アレルギー」

食物アレルギーとは、原因となる食物（アレルゲン）を食べたり触ったりした時に、アレルギー症状が引き起こされることをいいます。症状はじんましんやかゆみなどの皮膚症状のほか、粘膜症状、呼吸器症状など様々です。気になることがあれば、医師に相談し正確な診断と指導を受けることが大切です。

食物アレルギー 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、はれ、かゆみ、湿しんなど</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・締めつけられる感じなど</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・唇やつめが白いなどの循環器症状もあります。</p>			

食物アレルギーの原因食物

全年齢において食物アレルギーの原因食物として多いのは「鶏卵」、「牛乳」、「小麦」です。また、幼児期は、「魚卵」、「ピーナッツ」、学童期は、「甲殻類」、「果物」、「魚類」などが新たな原因になっています。

食物アレルギーの原因として多い食物



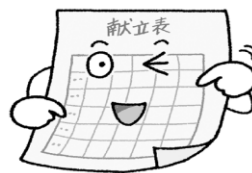
新規発症例で多い食物



献立表確認のお願い

給食で初めて食べる食材はありますか？

食物アレルギーは、乳児がもっとも多く、年齢が上がると共に減少します。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合もあります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、まずは、家庭で食べることをおすすめします。



食物アレルギーは、学童期以降にも新たに発症することがあります。特定の食材を食べて、かゆみやじんましん等の症状が出たり、体調が悪くなったりした場合には、必ず学校にお知らせください。

