

給食だよ！

三沢市
学校給食センター

こころとからだの調子を整えましょう

木々の緑が一段と鮮やかな5月、過ごしやすい季節となりました。新しい学年での生活に慣れてきましたか？
新しい環境では、いつもより緊張したり、張り切りすぎたりしたこともあったかもしれません。5月は連休もあるため、心身を整えるのにピッタリな季節です。朝は太陽の光を浴びて、夜はぐっすり眠るために、テレビやゲームは時間を決めてほどほどにするなど、生活のリズムを整えましょう。また、お休みには、自分の好きなことを思いっきり楽しんで、こころのパワーもチャージしましょう！

食物アレルギーについて知ろう！

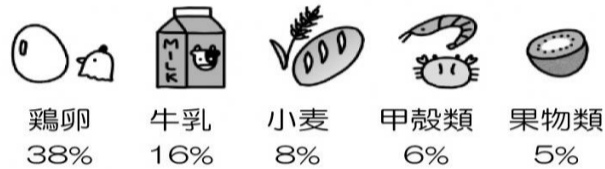


食物アレルギーとは…

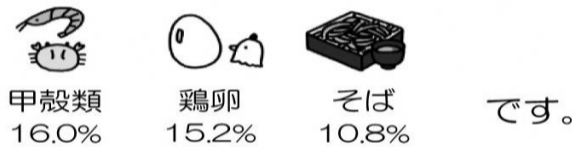
体を守るための免疫システムが、食べ物に対して過敏に反応して起こる症状のことです。症状やその程度は人によってさまざまですが、激しい症状が現れると命に関わります。本人も含め、児童、先生、調理員、保護者ともに対応方法を確認しましょう。

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

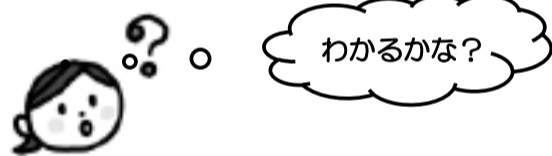
どんな症状が出るの？

- 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。

食育クイズ



※答えはページ下にあります！

問題A

キャベツには、4～6月に収穫する「春キャベツ」と11～3月に収穫する「冬キャベツ」があります。春キャベツの特徴はどれでしょう？

- ① 葉がやわらかい
- ② 葉の重なりが多い
- ③ ゆでると甘みが増す



問題B

5月5日は「端午の節句」。この日に食べる「かしわもち」にはどんな願いが込められているでしょう？

- ① 無病息災
- ② 子孫繁栄
- ③ 不老長寿



せかい味めぐり

フィリピン ～ アドボ

“アドボ”ってどんな料理？

スペイン語で「マリネ」や「漬け込む」という意味を持つアドボードという料理が原型です。フィリピンのアドボは、酢に漬け込んだ肉を煮込みます。ごはんの上に盛り付けて食べるのが一般的です。

【作り方】

- ① 玉ねぎは半分にして薄切り、じゃがいもは1.5cm角に切る。
- ② 油でにんにくを炒め、玉ねぎをよく炒めたら鶏肉を入れてさらに炒める。
- ③ ②にひたひたになるくらいの水と鶏ガラスープを入れてアクを取りながら煮込む。
- ④ 酒、酢、三温糖を入れてさらに煮込み、酸味が飛んだら、じゃがいもを入れて煮る。
- ⑤ じゃがいもが柔らかくなったら、うずら卵、しょうゆを入れてさらに煮込む。
- ⑥ 煮汁がほぼなくなるまで、弱火でじっくり煮込む。

ごはん一口頑張って食べよう！

フィリピンってどんな国？

東京から飛行機で約4時間ほどかかるフィリピンは、7,641の島々があり、美しいビーチリゾートが散在しています。フィリピンの歴史に関係のあるスペインやアメリカ、それにアジアの生活様式と文化が入り交ざっているのが国際色豊かな国です。

- 首都・・・マニラ
- 人口・・・1億98万人
- 面積・・・29万9,404㎢（日本の約8割）
- 気候・・・1年を通して気温・湿度の高い亜熱帯モンスーン型気候で、年平均気温は約27℃。6～10月は雨期、11～2月は涼しい乾期、3～5月の暑い乾期の3つに分かれます。
- 公用語・・・フィリピン語、英語

※資料・・・フィリピン政府観光省

材料（4人分）

- ・鶏肉角切り・・・120g
- ・おろしにんにく・・・1.2g
- ・玉ねぎ・・・100g
- ・じゃがいも・・・120g
- ・うずら卵・・・48g
- ・油・・・小さじ1
- ・鶏ガラスープ（顆粒）・・・2g
- ・酒・・・小さじ1
- ・酢・・・大さじ1
- ・三温糖・・・小さじ1
- ・しょうゆ・・・大さじ1
- ・ナンプレー（お好みで）・・・適量

残食量（食べ残し） 令和4年3月…1,276キロ（1人1日あたり…約25g）

【食育クイズの答え】

問題A：①（春キャベツは 生のままでもやわらかく、甘いのでサラダなどに適しています。）

問題B：②（かしわの葉は枯れても枝についたままであることから、子孫繁栄につながるといわれています。）