

# きゅうしょくだより



令和6年2月号

江戸川区立一之江小学校

寒い日が続きますが、2月4日は「立春」、暦の上では春です。2月3日の給食は節分の行事食として恵方巻風手巻き寿司、ポリポリ鬼打ち豆を子供たちと味わいました。

給食目標  
栄養目標

味わって食事をしよう  
大豆や大豆製品をたべましょう

よくかむとおいしい!



リップパー(8さい)

よく味わって  
食べていますか?

食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられ、料理は、この基本味の組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。よく味わって食べましょう。

## 5つの基本味と代表的な食べ物



甘味



砂糖、ハチミツ



塩味



塩



酸味



酢、レモン



苦味



コーヒー、ゴーヤ



うま味



だし

他に香り、見た目、噛んだ音、硬さ、温度、思い出などさまざまなことが味の感じ方に関係します。

2月3日は  
節分です!



豆まきに加え、豆料理を食べて  
体の中から鬼を追い払い、病気に  
負けない体をつくりましょう。

大豆は、さまざまな食品に加工され、日本人の健康的な生活を支えています。



小豆は、和菓子の材料に  
欠かせません。



※大豆の食料自給率はわずか7%です。一之江小学校の給食では国産の山形県鶴岡市の大豆を使っています。鶴岡市は江戸川区の友好都市です



# みんなの給食 ~ 給食からSDGsを考える ~

江戸川区では令和5年度は「SDGsを習慣化する1年」を目指しています。一之江小学校では2/20がみんなの給食です。2/19~22は各クラスでSDGsに取り組む予定です。

食物アレルギーがあっても  
みんなが安心して食べられる給食



栄養バランス  
のよい食事



2/20のみんなの給食メニュー  
ごはん エコふりかけ  
ジョアブルーベリー  
おからいり鶏つくね焼き  
ブロッコリーの茎入り野菜炒め  
SDGsみそ汁(小松菜入り)

和食から日本の  
食文化を知る



江戸川区産の  
小松菜を使う



食品ロスができるだけ  
少なくなるように調理



だしをとった  
かつおぶしで  
エコふりかけ



## 『SDGsえどがわ\*学校給食\*10の行動』をやってみよう!

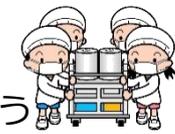
01 食材を無駄なく使って食べよう



02 栄養バランスを考えて食べよう



03 友達と協力して給食の準備、片付けをしよう



04 水を大切にしてお水を洗おう



05 食の安全に興味をもとう



06 食文化の違いや食物アレルギーを知ろう



07 給食行事をとおして絆を深めよう



08 牛乳パックをリサイクルしよう



09 プラスチックごみを減らそう



10 江戸川区産の小松菜を食べよう



SDGs未来都市  
EDOGAWA

江戸川区のオリジナル SDGsマーク! 花火、観覧車、小松菜や豊かな緑や花をイメージしている。



きゅうしょく しょうかい  
給食メニューレシピ紹介

きゅうしょく しょうかい  
給食のレシピを紹介します。

◎エコふりかけ（食品ロスをなくすためのメニューです）

材料（10人分）

- ・だしを取った後のかつおぶし 20g  
※給食では厚削りを使っています。薄削りでも作れます。
- ・しらす 30g
- ・醤油 小2(10g)
- ・みりん 小1(5g)
- ・酒 小1(5g)
- ・砂糖 大1(8g)
- ・白ごま 20g
- ・青のり 2g

作り方

- ① だしを取ったかつおぶしをみじん切りにする。
- ② ①のかつおぶしをフライパンで乾煎りする。
- ③ しらす、調味料、白ごま、青のりを入れて炒める。



◎ミスワスープ（肉団子と麺が入ったフィリピンのスープ。子供に好評でした。）

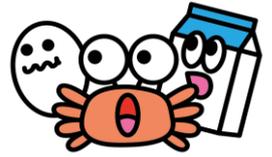
材料（4人分）

- ・サラダ油 少々
- ・にんにく 少々
- ・玉ねぎ 約 1/2 個（100g）
- ・水 400g
- ・とんこつ 40g
- ・豚ひき肉 60g
- ・塩こしょう 少々
- ・木綿豆腐 10g
- ・人参 10g
- ・小麦粉 4g
- ・キャベツ 100g
- ・コーン 40g
- ・しょうゆ 小1弱（4g）
- ・塩 1.5g
- ・ナンプラー 小1（6g）
- ・さとう 1g
- ・そうめん 40g
- ・片栗粉 小1弱（2g）
- ・たまご 約1個（40g）

作り方

- ① 鍋に水ととんこつを入れて2時間以上強火で煮込んで、だしをとる。  
※家庭では鶏ガラスープを使い、塩を減らしてください。
- ② にんにくはみじん切り、玉ねぎは半分に切ってスライス、人参はみじん切り、キャベツは短冊切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油とにんにくを入れてから、火をつけて炒める。たまねぎも少し炒めたら、①のスープを入れる。
- ④ 豚ひき肉から小麦粉まで練る。
- ⑤ ③のスープに④の肉団子の種を直径2cm位の大きさで入れて煮る。
- ⑥ キャベツ、コーンを入れて煮る。
- ⑦ 同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- ⑧ スープを沸騰させて、溶き卵を少しずつ入れて、かきたまを作る。
- ⑨ そうめんは別の鍋で茹でて、水で冷やす。
- ⑩ ⑧にそうめんを入れ、調味料で味を整える。

# 食物アレルギーへの理解を深めよう



スギやヒノキの花粉が飛散するこの季節、「花粉症」の症状に悩まされている方も多いのではないのでしょうか？ 花粉症もアレルギーの一つですが、アレルギーとは、本来は病原菌などの異物から体を守る仕組みである「免疫」が、ある特定の異物に対して過剰に反応し、症状を引き起こすことです。その中で、食べ物が原因となるものを「食物アレルギー」と呼びます。



## 食物アレルギーの原因食物は？

消費者庁では、重篤度・症例数の多い8品目を「特定原材料」として、加工食品などへの表示を義務付けています。そのほかにも原因食物はさまざま、人によって反応が出る量、症状の重さは異なり、体調によって変わることもあります。

**★特定原材料：8品目（義務表示）**

|    |        |       |           |
|----|--------|-------|-----------|
| えび | くるみ    | たまご 卵 | MILK 乳    |
| かに | こむぎ 小麦 | そば    | らっかせい 落花生 |

食品表示基準が一部改正され、2023年3月9日から「くるみ」が特定原材料に追加されました。くるみにアレルギーがある場合は、ペカンナッツにも注意が必要です。

**★特定原材料に準ずるもの：20品目（推奨表示）**

アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

## アナフィラキシーについて

アナフィラキシーは、複数の臓器にわたって全身にアレルギー症状が現れることで、アナフィラキシーのうち、血圧低下や意識障害を伴う場合をアナフィラキシーショックといい、一刻も早く治療しないと命に関わります。



## 花粉症と食物アレルギー

花粉症の人の中には、生の果物や野菜を食べると、口の中や喉にかゆみやしびれなどが起こる「口腔アレルギー症候群」（花粉 - 食物アレルギー症候群ともいう）を発症することがあります。まれに、アナフィラキシーを起こすこともあるので、注意が必要です。



## 食物アレルギーがある場合は…

症状が出ずに食べられる量は人によって異なり、成長するにつれて変わる場合もあります。定期的に専門の医療機関を受診し、医師の診断のもと、「必要最小限の原因食物の除去」を心がけることが大切です。

