

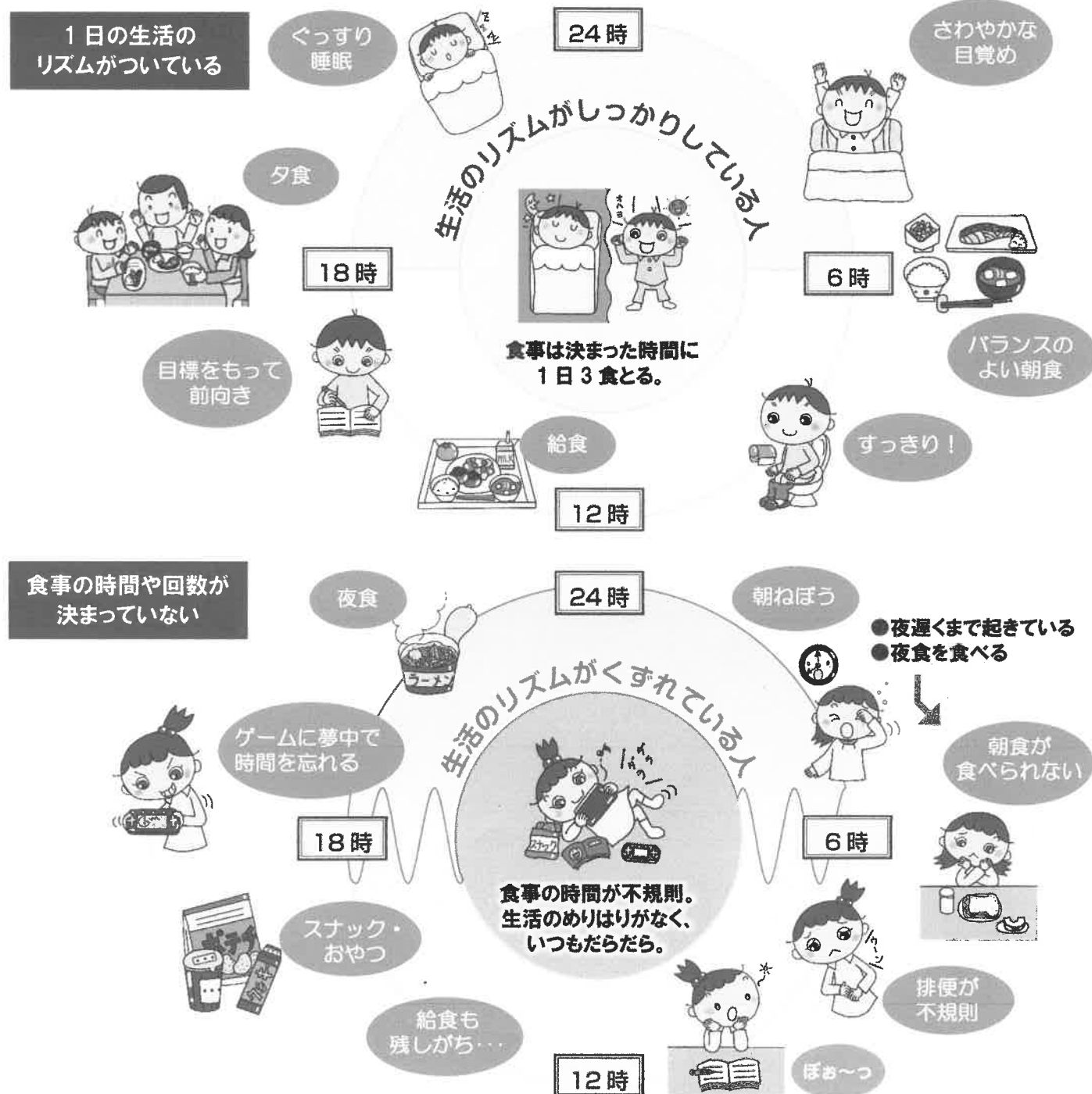
5月 食育便り

2019年5月発行
伊丹市教育委員会
中学校給食センター

暖かくなり、過ごしやすい時季になってきましたね。長い連休が明けると、4月からの新しい環境での疲れが出やすくなります。十分な睡眠をとるように心がけましょう。また朝ご飯は1日の原動力です。早起きして時間の余裕を作り、エネルギーをしっかりと補給してから登校しましょう。

健康づくりは生活リズムと食事から

私たちの体は、1日の中である一定のリズムに従って活動しています。おなかがすくのも眠くなるのも、このリズムのひとつです。生活リズムが崩れると健康に異常が出やすくなります。早寝・早起き、規則正しい食事をとることは体のリズムを整え、健康を維持するためにとっても重要です。

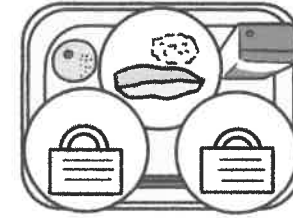


食物アレルギーについて知っておいてほしいこと

食物アレルギーのある人もない人も、みんながアレルギーについて正しく知ることで、事故を防ぎ、安全に楽しく食べられます。給食では文部科学省「学校給食における食物アレルギー対応指針」や「伊丹市立学校園におけるアレルギー対応マニュアル」に基づき、安全を最優先しています。ご理解とご協力をお願いいたします。

卵除去食が出る日があります

除去食はおうちの人と学校が相談してきめています。きちんと本人に届くようにみんなで気をつけましょう。



食物アレルギーは好き嫌いとは違います

好き嫌いやわがままとは違います。食物アレルギーのある人の気持ちになって考えてみましょう。



食物アレルギーのある人にはできないことがあります



ふれたりするだけで症状が出てしまうことがあります。牛乳パックの洗浄や配膳台の掃除など、学校生活の中で、できないことがあります。

さまざまな症状があります

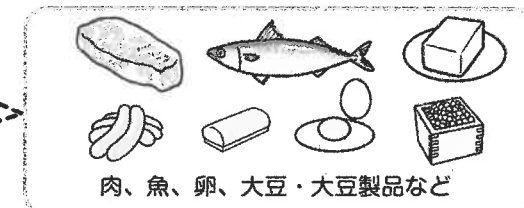
アレルギーの症状はさまざまです。アレルギーのある人がつらそうにしていたり、自分に何か変わったことが起きたりした場合は、すぐに先生に知らせましょう。



おもに体をつくる食品を知ろう!

おもに体をつくるものになる食品を知り、それらに多く含まれる栄養素とそのおもな働きを理解しましょう。

おもな栄養素
たんぱく質
おもな働き
血や筋肉などをつくる



おもな栄養素
カルシウム
おもな働き
骨や歯をつくる



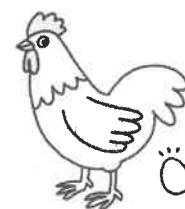
栄養素には、いろんな種類があります。なかでも、たんぱく質やカルシウムは、丈夫な体をつくるために大切な栄養素です。

ちょこっと豆知識

にわとりが産むたまごの数は?

→ おおよそ、1日に1個の卵を産んでいます。

1羽のにわとりが産む卵の数は23~27時間に1個といわれています。1年間ではおよそ300個産むそうです。



海の中でわかめは何色?

→ 海の中で育つわかめの色は、うす茶色です。

わかめは海の中で塩の流れに身を任せ、ゆらゆらゆられながら育ちます。成長すると長さ1~2m、幅40~50cmほどになります。収穫後、湯通しという処理によって色がうす茶色から緑色に変化します。

