

えいようだより

あさ 朝ごはんを食べよう！

いそがしい朝、みなさんは毎日、朝ごはんを食べていますか。
「時間がない」「食よくがない」「朝食の用意がない」という理由で食べなかったり、「パンと飲み物だけ」「ごはんにふりかけだけ」というような朝ごはんになったりしていませんか。
少し工夫をすることで「き」「あか」「みどり」の食べ物がそろった朝ごはんになります。

えいよう 栄養バランスがとれる朝ごはんとは

き・あか・みどりの食べ物をそろえるようにしましょう。
ごはんやパン、うどんの「き」の食べ物、魚・肉・卵などの「あか」の食べ物を使った料理、野菜やきのこのなどの「みどり」の食べ物をつかった料理をそろえるように心がけましょう。



令和3(2021)年8・9月
おおさかしりつしまやしょうがっこう
大阪市立島屋小学校



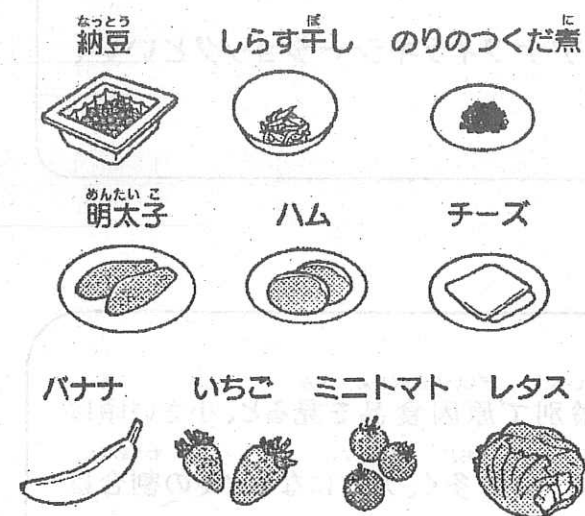
＜朝ごはんのはたらき＞

- ・1日の活動の力になる。
- ・生活のリズムを整える。
- ・頭(脳)のエネルギーのもとになる。
- ・べんぴを予防する。



あさ 朝ごはんの手軽に 食べられる食品

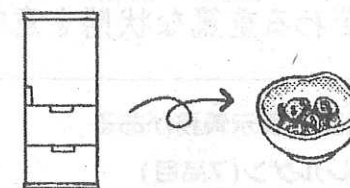
包丁を使わずに食べられるものや、加熱せずに食べられるものを探してみましょう。



あさ 朝ごはんの準備の 時間短縮ポイント

朝ごはんに前日の残り物を活用したり、加工食品や冷凍食品を活用したりすると、時間の短縮ができます。

★前日の残り物を活用



★加工食品や冷凍食品の活用



8・9月のこんだてより

8・9・10月は食物アレルギー対応サポート月間です。卵や小麦にアレルギーがあっても食べられるマヨネーズやカレーライスが登場します。

食生活ニュース

—保護者のみなさまへ—
令和3年8・9月
大阪市立島屋小学校

おおさか し がっこうきゅうしょく
大阪市 学校給食

毎月19日は
食育の日

食物アレルギー対応について

おおさか し がっこうきゅうしょく
大阪市の学校給食では、8, 9, 10月に食物アレルギー対応サポート
げっかん と く おこな こんかい しょくもつ しょうかい
月間として取り組みを行っています。今回は、食物アレルギーについて紹介
します

食物アレルギーとは

た ぶ す こ しょくもつ たい からだ か じょう はんのう
食べたり、触れたり、吸い込んだりした食物に対して、体が過剰に反応する
ことで起こります。

〈食物アレルギーの主な症状〉



ひ ふ しょうじょう
皮膚症状

(じんましんなど)



こ きゅうこんなん
呼吸困難

(咳、息苦しさなど)



しょう か き ふりょう
消化器不良

(腹痛、嘔吐など)

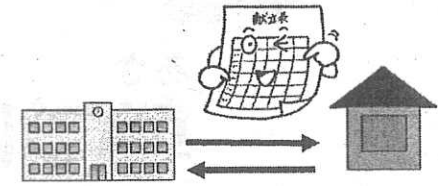
しょうじょう ふくすうどうじ きゅうげき
これらの症状が複数同時にかつ急激にあらわれるものをアナフィラキシー、
なか けつあつていか いしきしょうがい ともな ば あい
中でも血圧低下や意識障害を伴う場合をアナフィラキシーショックといい、
せいめい じゅうとく じょうたい い み
生命にかかわる重篤な状態を意味します。

か こうしょくひん ひょうじ ぎむ
加工食品に表示義務がある
アレルギー(7品目)



ねんれいべつ げんいんしょくひん み ちい こる
年齢別で原因食品を見ると、小さい頃は
たまご きゅうにゅう おお おとな わりあい
卵、牛乳が多く、大人になるとその割合は
へ さかな おお
減り、エビ、カニ、魚が多くなります。

がっこうせいかつ しょくもつ たいおう いし しん
学校生活における食物アレルギーの対応は、医師の診
断、指示に基づき検討します。対応決定後は、個別対応用
こんだてひょう もち ほんごしや がっこう かくじん おこな
献立表を用いて保護者と学校で確認を行います。



給食調理での対応

・個別対応献立での提供

※個別対応献立とは最終調理の段階で

アレルゲンを加える前に取り分けられる
献立です。ピンク色の食器で提供します。

(対応食品)

たまご 卵・うずら卵

こむぎせいひん 小麦製品(ふ、ワントンの皮、マカロニ)



給食調理以外での対応

・牛乳、パン、米飯、副食の停止

※牛乳は飲用牛乳のみ。

・アレルゲンを含む献立の喫食停止

※一部弁当を持参する場合があります。

・自己除去

・全部弁当持参



8・9・10月は食物アレルギー対応サポート月間です

食物アレルギーを持つ子どもたちも食べられる献立が登場します。

〈8・9月のサポート献立〉

★米粉のマロニ、米粉のパン粉を使った献立★

9月16日(木) 豆乳マカロニグラタン

豆乳、上新粉も使用しています。



★米粉のカレーウの素を使った献立★

8月31日(火) ビーフカレーライス

9月8日(水) チキンカレーライス

9月28日(火) 大豆入りキーマカレーライス

★ノンエッグドレッシングを使った献立★

9月8日(水) キャベツとコーンのサラダ

マヨネーズ風味の
ドレッシングですが、
卵は使用していません。