

## 今月のテーマ①・・・食物アレルギーについて

小学校中学年と中学生の  
一食あたりの上：エネルギー量、下：食塩相当量を  
それぞれkcal、gで表示しています。

曜日	月	火	水	木	金
	1日	2日	3日	4日	5日
エネルギー	小 567 kcal 中 684 kcal	小 591 kcal 中 694 kcal			
食塩相当量	小 2 g 中 2.4 g	小 2.5 g 中 2.9 g			
献立と配膳の図	じゃがいものソースきんぴら いかのみそマヨやき ごはん あつあげのみそしる	こどものひデザート かぶのごんぶあえ いそのカツオ ごはん たけのこごはん ゆばいりすましじる	けんぼうきねんび <b>憲法記念日</b>	みどりの日	こどもの日
あかの食品	牛乳 厚揚げ みそ いか 豚肉 青のり	牛乳 かまぼこ 豆腐 湯葉 かつお 青のり 昆布 油揚げ 鶏肉			
きいろの食品	ごはん ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 米油	ごはん でんぶん 大豆油 さとう ゼリー			
みどりの食品	しめじ ほうれん草 にんじん 長ねぎ ビーマン	たけのこ にんじん 長ねぎ こまつな えのきたけ かぶ きゅうり			
	8日	9日	10日	11日	12日
エネルギー	小 683 kcal 中 776 kcal	小 569 kcal 中 695 kcal	小 605 kcal 中 787 kcal	小 616 kcal 中 758 kcal	小 689 kcal 中 800 kcal
食塩相当量	小 3.2 g 中 3.8 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 1.8 g 中 2.5 g	小 2.1 g 中 2.6 g	小 3.1 g 中 3.5 g
献立と配膳の図	いちごヨーグルト かいそうサラダ むぎごはん ハヤシライス	ごもくまめ さわらのさいきょうやき ごはん にらたまのみそしる	ホイコーロー コーンしゅうまい(小1こ・中2こ) ごはん ちゅうかスープ	こんにやくサラダ ハンバーグおろしソース ごはん あさりいりのみそしる	おまめのココロサラダ レバーいりメンチ ごままるパン ABCスープ
あかの食品	牛乳 豚肉 海藻ミックス ツナ いちごヨーグルト	牛乳 鶏卵 みそ さわら 大豆 ちくわ 昆布	牛乳 豆腐 焼き豚 コーンしゅうまい 豚肉 みそ	牛乳 豆腐 油揚げ あさり みそ ハンバーグ かまぼこ	牛乳 レバー入りウィンナー わかめ レバー入りメンチ 大豆 ハム ひよこ豆
きいろの食品	麦ごはん じゃがいも ルウ 米油 さとう こま	ごはん さとう	ごはん ごま油 さとう 米油 春雨 でんぶん	ごはん さとう ごま油 ごま	ごま丸パン 赤いんげん豆 マカロニ 大豆油 米油
みどりの食品	たまねぎ にんじん しょうが にんにく マッシュルーム トマト りんご キャベツ きゅうり	にら にんじん たけのこ えのきたけ たまねぎ ごぼう	もやし 長ねぎ にんじん しいたけ えのきたけ にら キャベツ ビーマン しょうが にんにく りんご	にんじん たまねぎ こまつな だいこん きゅうり キャベツ コーン しょうが	グリーンピース キャベツ にんじん たまねぎ エリンギ セロリ きゅうり コーン
	15日	16日	17日	18日	19日
エネルギー	小 611 kcal 中 740 kcal	小 588 kcal 中 712 kcal	小 583 kcal 中 706 kcal	小 637 kcal 中 804 kcal	小 639 kcal 中 777 kcal
食塩相当量	小 1.8 g 中 2.2 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 1.8 g 中 2.1 g	小 1.8 g 中 2.2 g	小 1.8 g 中 2.1 g
献立と配膳の図	いりとうふ こもちししゃもフライ ごはん わかめのみそしる	もとまちきゅうりのゆかりあえ ぶたにくのしょうがやき ごはん えびいりタイビーエン	やさいのうめマヨあえ てづくりふりかけ ごはん はるやさいのいりに	カラマンダリン せんざりポテトサラダ ソフトめん うまからたんたんじる	くきわかめのカレーきんぴら さけのマスタードやき ごはん トマトにくじゃが
あかの食品	牛乳 わかめ 厚揚げ みそ 子持ちししゃもフライ 豆腐 豚肉	牛乳 鶏肉 えび なんと 豚肉	牛乳 鶏肉 厚揚げ 車麩 ちりめんじゃこ かんばちそぼろ 青のり ハム	牛乳 豚肉 豚レバー みそ ツナ 中学のみミニフィッシュ	牛乳 豚肉 鮭 笹わかめ さつま揚げ
きいろの食品	ごはん じゃがいも 大豆油 米油 さとう	ごはん 春雨 米油 でんぶん	ごはん じゃがいも さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	ソフトめん ごま油 さとう じゃがいも 米油 ねりごま	ごはん じゃがいも オリーブ油 さとう ごま油 ごま
みどりの食品	だいこん にんじん 長ねぎ えのきたけ ごぼう しいたけ グリーンピース	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ しょうが きゅうり 赤しそ	たけのこ にんじん きぬさや キャベツ きゅうり コーン 梅	たまねぎ にんじん もやし 長ねぎ にら きゅうり カラマンダリン	にんじん たまねぎ トマト 枝豆 ごぼう さやいんげん

もともち きゅうり 組合から もともちきゅうり をいただきました～

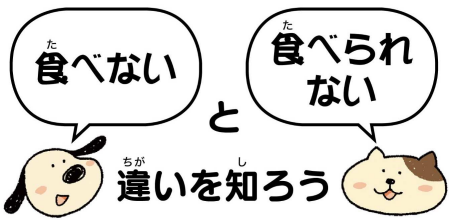
みなさんは「もともちきゅうり」を知っていますか？

「もともちきゅうり」は、燕市のブランドきゅうりで、出荷が県内最速でスタートしています。また、甘みと香りが強く、皮が薄くてやわらかいのが特徴です。

燕市の子もたちと地域の特産物である「もともちきゅうり」を味わってほしいと、昨年引き続き、寄贈をいただきました。

**5月16日「もともちきゅうりのゆかり和え」で給食に登場します！**

## 食物アレルギーについて知っていますか？



食物アレルギーは、本来は体の栄養となるはずの食品に対して、体を守る働き(免疫)が反応して起こります。原因となる食品を食べたり触ったりしたときに、体がかゆくなる、せきが出て息が苦しくなる、体調をくずす、などの症状が出ます。症状が重い時は命にかかわることもあります。食物アレルギーは、好ききらいとは違い、「食べない」のではなく、「食べられない」のです。正しく知って、みんなで食事を楽しめるようになりますと良いですね。

**今月の予定①**  
11日(木) 島小6年なし  
12日(金) 島小6年なし、分水小なし

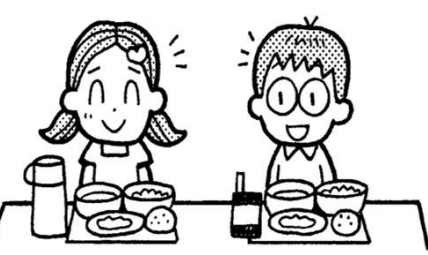
**献立表確認のお願い**

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、年齢が上がるとともに減少します。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。もし献立表の中で、初めて食べる食材がある場合は、体調の良い時に、一度おうちで食べて様子を見ていただけると安心です。

## 友だちが食物アレルギーだったら

食物アレルギーのため、給食などでみんなと同じものを食べられない場合があります。また、急に具合が悪くなってしまうこともあるかもしれません。もし、そのようなことに気づいたら、すぐに先生や周りの人に知らせましょう。





※自己判断での食物除去は、子供の成長に必要な栄養素まで取り除いてしまうこともあります。気になることがあれば、アレルギー専門の医師に相談して、正確な診断と指導を受けることが大切です。



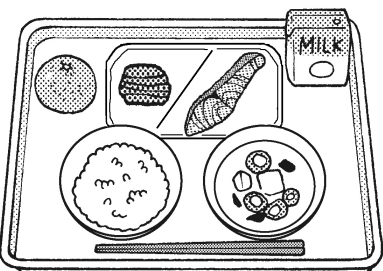
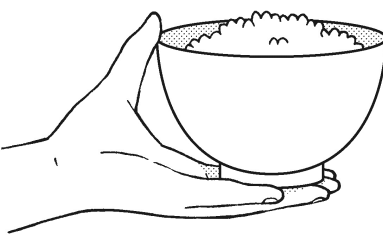
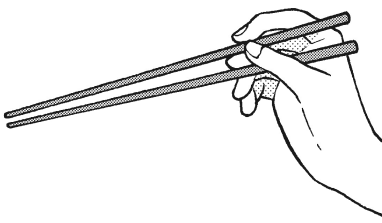
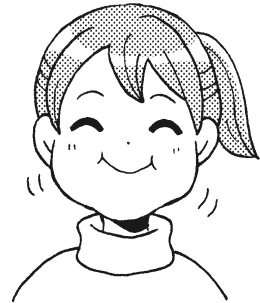
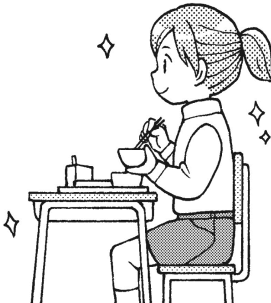
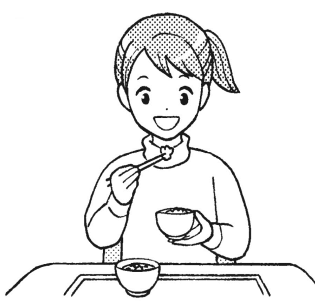
## 今月のテーマ②・・・食事のマナー

小学校中学年と中学生の  
一食あたりの上：エネルギー量、下：食塩相当量を  
それぞれkcal、gで表示しています。

曜日	月	火	水	木	金
	<b>22 日</b>	<b>23 日</b>	<b>24 日</b>	<b>25 日</b>	<b>26 日</b>
エネルギー	小 589 kcal 中 699 kcal	小 618 kcal 中 755 kcal	小 708 kcal 中 858 kcal	小 641 kcal 中 775 kcal	小 585 kcal 中 771 kcal
食塩相当量	小 1.8 g 中 2.1 g	小 1.9 g 中 2.4 g	小 1.5 g 中 1.8 g	小 1.9 g 中 2.4 g	小 3.8 g 中 4.9 g
献立と配膳の図	じゃこいりおひたし あつあげのにくみそがけ ごはん しおこうじスープ	ごぼうサラダ いわしのオレンジに ごはん わらびのみそしる	フルーツの ヨーグルトあえ トマトみそカレーぶたどん (ごはん) きせつのやさいそえ	きゅうりのたくあんあえ スタミナレバー ごはん みそコーンスープ	スライスチーズ アスパラとひじきの ごまサラダ フランクのケチャップソース ナン しろいんげんの とうにゅう ポタージュ
あかの食品	牛乳 鶏肉 厚揚げ 豚肉 みそ ちりめんじゃこ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ いわしのオレンジ煮 ハム	牛乳 豚肉 みそ ヨーグルト	牛乳 豚肉 みそ 豚レバー 鶏肉	牛乳 ベーコン 豆乳 ひじき ツナ レバー入りフランク スライスチーズ
きいろの食品	ごはん でんぷん 大豆油 さとう	ごはん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごま	ごはん さとう でんぷん じゃがいも ゼリー	ごはん 米油 ごま油 大豆油 でんぷん さとう ごま	ナン 米油 じゃがいも ルウ さとう ごま 白いんげん豆
みどりの食品	だいこん にんじん まいたけ しいたけ ごまつな 長ねぎ しょうが もやし ほうれん草	わらび にんじん 長ねぎ えのきだけ ごぼう きゅうり コーン	トマト たまねぎ えのきだけ しめじ しょうが にんにく アスパラガス みかん パイナップル 黄桃	たまねぎ にんじん もやし コーン しょうが にんにく たら きのこ たくあん	たまねぎ にんじん パセリ アスパラガス きゅうり
	<b>29 日</b>	<b>30 日</b>	<b>31 日</b>	<div data-bbox="1291 920 1986 1142" data-label="Complex-Block"> <h3>Instagram</h3> <h2>#つぼめの給食</h2> <p>毎日の給食を紹介しています。 ぜひ、フォローしてご覧ください!</p>   <p>TSUBAME.KYUSHOKU</p> </div>	
エネルギー	小 665 kcal 中 804 kcal	小 698 kcal 中 830 kcal	小 617 kcal 中 751 kcal		
食塩相当量	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2 g 中 2.3 g	小 1.9 g 中 2.1 g		
献立と配膳の図	じゃこいりきりぼしナムル やさいのチヂミ ごはん マーボーあつあげ	みしょうかん カリポリアーモンドサラダ むぎごはん ポークカレー	カレーもやし あじのくろずソース ごはん とんじる		
あかの食品	牛乳 厚揚げ 豚肉 みそ ちりめんじゃこ	牛乳 豚肉 青大豆	牛乳 豚肉 豆腐 みそ アジ		
きいろの食品	ごはん さとう 米油 ごま油 でんぷん 野菜のチヂミ ごま	麦ごはん じゃがいも ルウ 米油 アーモンド さとう	ごはん じゃがいも でんぷん 大豆油 さとう		
みどりの食品	しょうが にんにく もやし にんじん 長ねぎ たけのこ しいたけ たら 切干大根 ごまつな	たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが にんにく トマト キャベツ きゅうり コーン みしょうかん	だいこん にんじん ごぼう しめじ 長ねぎ しょうが にんにく もやし ほうれん草 コーン		

## 食事のマナーを守って気持ち良く給食を食べよう

食事のマナーは、一緒にいる人への「思いやり」の気持ちがあわられたものです。給食だけでなく、家やレストランなどでの食事の場が楽しく、気持ち良い雰囲気になるようにみんなで工夫しましょう。

<h3>食器を正しく並べる</h3> 	<h3>茶わんと汁わんは手に持って食べる</h3> 	<h3>はしを正しく使って食べる</h3> 
<h3>口を閉じて食べる</h3> 	<h3>ひじをつかずよい姿勢で食べる</h3> 	<h3>食べ終わるまで席に座っている</h3> 

## 世界にはいろいろなマナーがあるよ

たとえば、日本と韓国はどちらもはしを使って食べますが、日本は器を持ち、多くの料理をはしだけで食べるのに対して、韓国は器を持たず、はしはおかずだけに使い、ごはんや汁物はスプーン（スッカラ）を使います。国によって文化が異なり、食事マナーもかわるのです。いろいろな国の文化やマナーを知って、その国の人たちと仲良くなれると嬉しいですね。

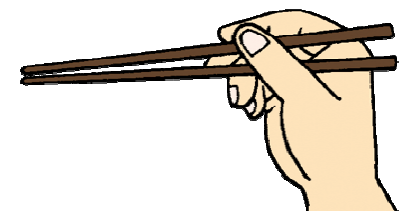


## はしの使い方 マスターへの道!

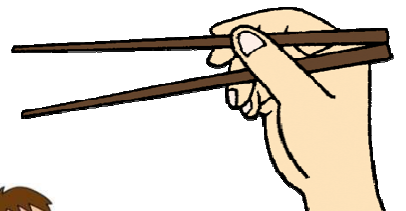
①えんぴつを持つように、はしを1本持ちます。



②もう1本のはしを親指のつけ根と薬指の先ではさみます。



③親指、人差し指、中指で上のはしを動かします。下のはしは動かしません。



おうちでも練習してみよう