



夏休みは、楽しく過ごせましたか？ 早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整えましょう。さて、Classroomに「食育」のクラスを作りました。今回は、潮来市の給食センターの様子を掲載しているので、ぜひ、見てくださいね。

## 先々月の給食時間 食に関する指導「食物アレルギーについて知ろう」

食物アレルギーが起こる仕組みや症状、外食での成分表の利用についてお話ししました。今回は、表示について詳しく見ていきましょう。

名称	菓子パン		
原材料名	小麦粉(小麦(国産))、砂糖、卵、マーガリン、パン酵母、乳等を主要原料とする食品、食塩、水あめ/加工デンプン、乳化剤、膨張剤、乳酸Ca、香料、着色料(カロチノイド)、増粘剤(アルギン酸エステル)、イーストフード、酸味料、安定剤(グァーガム)、酸化防止剤(ビタミンE)、ビタミンC、pH調整剤、(一部に卵・小麦・乳成分・大豆を含む)		
内容量	1個	消費期限	表面に記載
保存方法	直射日光、高温多湿を避けて保存してください。		
●●●●●株式会社 〒000-0000 ◇◇県□□市○○区△△1-2 製造所固有記号は消費期限の下に記載			
●消費期限は(※)℃の保管温度の検査で安全を見込んだ期限となっております。 (※)℃は、5月~10月→30℃ 11月~4月→25℃ ●開封後は、できるだけお早めにお召し上がりください。			

本品に含まれているアレルギー(特定原材料及びそれに準ずるものを表示)  
卵・小麦・乳成分・大豆

栄養成分表示(1個当たり)	
エネルギー	●●●kcal
たんぱく質	●.●g
脂質	●●.●g
炭水化物	●●.●g
食塩相当量	●.●g
この表示値は、目安です。	

商品の裏面などに書かれている食品表示の例です。食物アレルギーの表示はココ!!

## 表示のルール

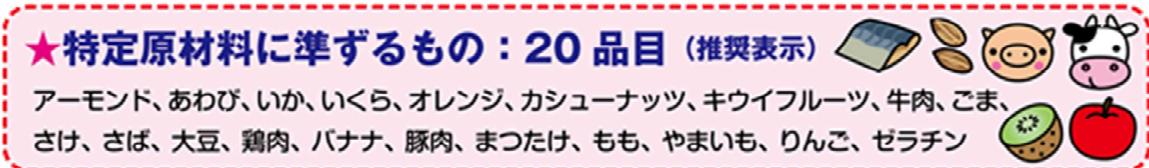
▽表示が義務づけられている食物アレルギーの原因になる食べ物は以下の8種類のみ



食物アレルギーを発症する人が多かったり、重い症状が出たりするため表示の義務があります。

表示義務はないので、表示されていないときには、原材料の欄を確認!

▽表示が推奨されているものは以下の20種類



☆☆表示のルールが適用されるのは☆☆

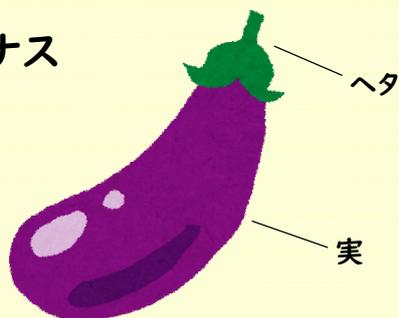
箱や袋で包装されている加工食品、包装済みのお弁当や缶・瓶詰めの加工食品のみです。  
飲食店、店頭販売、店内調理するお弁当やパンなどに表示義務はありません。



## 今月の旬の食材

奈良時代に栽培が始まり、現在ではたくさんの品種がある「ナス」。秋ナスの秋は、旧暦の秋のこと（現在の9月頃）です。ナスは真夏から秋にかけて旬をむかえます。

### ナス



下ごしらえ

アクが強いため、切ったらすぐに水にさらすか、軽く塩をして数分置き、キッチンペーパーで押さえましょう。

ナスの紫色

「ナスニン」というポリフェノール的一种である色素が含まれ、目の疲れを和らげてくれるといわれています。

相性の良い食材

ビタミンCを含む食材と一緒に食べると、血中のコレステロールを下げる作用があります。  
例) ピーマン、トマト、キウイフルーツなど

#### 給食での使用

- ・9/9 マーボーナス
- ・9/19 潮来市産野菜のミネストローネ

※**ポリフェノール**とは、植物が厳しい環境や外敵から身を守るために作り出した物質です。菌が増えるのを防いだり、老化や生活習慣病を予防するといわれています。

## SDGsと食

SDGsを知っていますか？SDGsは人々が、この地球で暮らし続けていくために2030年までに達成すべき目標のことです。17の大きな目標とその目標を解決するために具体的な項目、169のターゲットでできています。どの目標も食と関わっています。みなさんに出来ることは何でしょうか？考えてみましょう。

### 目標1 貧困をなくそう

1 貧困をなくそう



1日にわずか250円以下で暮らす、極度に貧しい暮らしをする人が、今でも7億人以上います。そのほとんどが、アフリカに住んでいます。

お金がないと、食べ物を買うことができませんね。250円以下で出来ることはありますか？日本の学校給食も、貧困の子どもの救うために始まりました。

キーワード 所得格差/学校給食・子ども食堂

### 目標2 飢餓をゼロに

2 飢餓をゼロに



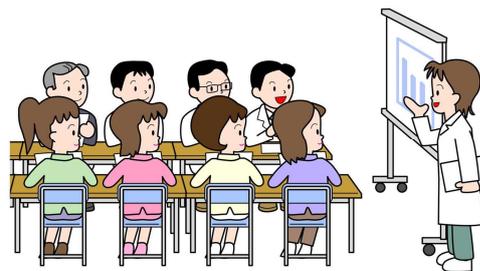
飢餓(きが)とは、長期間にわたり十分に食べられず、栄養不足となり、生活が難しくなっていることです。日本でも戦後に食べ物がない時代を経験していますね。

日本の食料自給率はとても低いですが、2050年には、食料を他国から買えるのでしょうか。

キーワード ネグレクト(食事を与えない)/学校給食、食物アレルギー対応  
宗教思想等によるタブーの回避/災害時の備え

# 学校保健委員会 がありました

7月の学校保健委員会に参加して下さった委員の皆様、ありがとうございました。以下、食に関する質問内容と回答を記載します。



## Q1 潮来一中生の残食は多いですか？少ないですか？

表1 献立別残食量(9/3)

献立名	残食量
ソフトメン	5kg
黒豚にらまんじゅう	2kg
海藻サラダ	3kg
サンラータンうどん+牛乳	12kg
冷凍パイ	おそらく2個程度



図1 潮来一中の残食(9/3)

2学期の給食初日、9/3の残食は、上の表と図のようになりました。いかがでしょうか？

委員会中に示した資料では、1日の残食の平均は、4月が14.8kg、5月が18.5kg、6月が17.3kgでした。9/3は、主菜の黒豚にらまんじゅうが、普段の主菜の残食に比べて多かったように感じました。

もう1学級分、分けられる程度の残食はあるようです。給食以外にも、おいしいものはたくさんありますが、栄養たっぷりの給食を食べて元気な体を作ってほしいと思います。また、給食を残す理由としては、「時間がなかった」と答える人もいるため、今後も、給食の準備をなるべく短時間で行い、食べる時間をしっかりと確保していきたいと思います。

## Q2 きのが苦手な人が多いです。

とくに、サラダに入っているしめじは目立つので、きれいにしめじだけを残す人をよく見かけます。切り方を変えることで、食べられるようになることがありますが、大量調理のため、なかなか個人に合わせた調理ができません。ぜひ、ご家庭では、苦手な食品でも、あきらめずに食卓に出し続け、食べるチャンスを増やしてほしいと思います。

私自身もそうだったのですが、子どものころは食べられなくても、成長と共に食べ慣れてきて大好きになることもあるので、いつか食べられるようになれば良いなと思っています。作る側としては、おいしくできて手をつけてもらえないと悲しいので、毎回ひとくちだけは食べてみてほしいです。今後は、食育指導にて、きのこの栄養などについて伝えていきます。



### Q3 残食の少ない主食は何ですか？

1学期を平均すると、1日に、ご飯の日（月・水・金曜日）はご飯が**33個分**、パンの日（木曜日）はパンが**約45個分**、麺の日（火曜日）は麺が**約16袋分**残りました。よって、残食が少ない主食は麺のようです。主食は日によって残食の変化が少ないので、半分だけと決めている人も、量を少し増やしてみたいと思います。主食は、エネルギー源になるのでとても大切です。ちなみに、ご飯は240g、パンは110g、麺は270gが提供されています。ご家庭でも参考にしてみてください。



### Q4 パンよりごはんが食べたいです。

パンは柔らかくおいしいですし、牛乳と合うと思うのですが、箸が進まないという意見をよく聞きます。しかし、パン業者さんが減っている中、子どもたちの体の発育等を考えて頑張ってくださいしているパン業者さんがいます。パンの日は、洋食の献立になりやすく、ご飯だけよりも食のバリエーションが増え、食の楽しみにつながると思います。今後も、パンが食べやすい献立になるように努めていきたいと思っています。

ご質問・ご意見ありがとうございました。普段の給食を見直す良い機会となりました。

委員の方から、朝食に野菜を食べるために、「我が家では、野菜をたくさん汁物に入れている」という情報をいただきました。汁物に入れることで、汁に溶け出したビタミンも逃すことなく摂取することができるので素晴らしいと思います。みなさんが工夫していることはありますか？



時短で朝食づくり

## 冷凍野菜を活用しましょう

冷凍の仕方 ※凍ったままでも使えます。

- ・**青菜**：固めに茹でて水気をよく切り、小分けにして保存袋に入れる。
- ・**キャベツ**：ざく切りにしてさっと茹でる、または、生のまま小分けにする。
- ・**にんじん**：細切りや薄切りで生のまま、または、茹でてから保存する。

## かにかまサラダ (材料4人分) 給食のレシピを朝食にいかがでしょうか？

もやし	100g
きゅうり	60g
にんじん	50g
カニカマ	30g
◎しょうゆ	4.5g
◎酢	3g
◎砂糖	3g
◎ごま油	2.5g

- ① 野菜を洗う。
- ② きゅうりは輪切り、にんじんは千切りにする。
- ③ もやし、にんじんをゆでて冷却する。
- ④ ③のボウルにきゅうりとカニカマをほぐしながら加える。
- ⑤ ◎の調味料を加えて和える。

