



2月 給食だより

令和5年1月26日
調布市立布田小学校
校長 橋川宣登志
栄養士 齋藤麻千子



給食時間の様子を見ると、姿勢が悪かったり、ひじをついていたり、お箸を正しく使えてないなど、気になる食べ方をしている人を見かけます。食事のマナーを守ることは、周りの人への思いやりと、自分自身の健康にもつながります。きちんとできているか見直してみましょう。



よい姿勢で食べましょう



しょもつ
食物アレルギーは、食べ物に含まれるアレルゲン
あも
（主に、たんぱく質）を異物として認識し、自分の身体
ほうざく
を防御するために過敏な反応を起こすことです。原因
じくじゆ
食物や症状は人によって異なり、重篤な症状が起
ほまい
る場合もありますので、正しく理解しておくことが重
よう
要です。

うござつ。にゅうじきはつしゅうけいらんぬうこむだいすなあ、乳幼児期に発症した鶴卵・乳・小麦・大豆などのアレルギーは、就学前に約9割の子どもが食べられないようになることがわかっています。定期的に専門

いろいろな症状を受診し、専門医の指導の下、必要最小限の除去にしていくことが大切です。

一方で、花粉症と関係のある「アレルギー症候群」や、原因不明の食物を食べた後に運動することで起こる「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」など、小学生成以後に発症したアレルギーは治りにくいとされており、注意が必要です。



まめ
「豆」をもっと好きになろう！

豆は、苦手な人が多い食品の一つですが、日ごろの食生活で不足しがちな栄養成分を豊富に含んでおり、生活習慣病の予防や、健康な体づくりに役立ちます。また、日本では、お米とともに古くから大切に食べられてきた食品でもあります。豆をもっとすきになってもらえるよう、豆の魅力をお伝えしたいと思います。



しゅるい ほうふ
種類が豊富!

豆とは、マメ科の植物の種子のことです。世界で食用とされている豆は約70~80種類に上ります。日本では主に、大豆、小豆、ささげ、いんげん豆、えんどう、そら豆、べにばないんげん、ひよこ豆、レンズ豆などが食べられています。乾燥させることで長く保存できるのが魅力です。また、形を変えて利活用されています。



日本で食べられている豆



やさい たまめ 野菜として食べる豆



わか た
若いさやを食べる



発芽した芽を食べる



大豆は、さまざまな食品に加工され、日本人の健康的な食生活を支えています。



あずき わがし ざいりょう
小豆は、和菓子の材料に
か 欠かせません。



成長期にとりたい栄養がたっぷり！

豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。

