

5月

食育便り

2021年5月発行
伊丹市教育委員会
中学校給食センター

若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。

新学期が始まり1か月がたとうとしています。昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休みの日も「早寝・早起き・朝ごはん」で、元気な心と体を作りましょう。



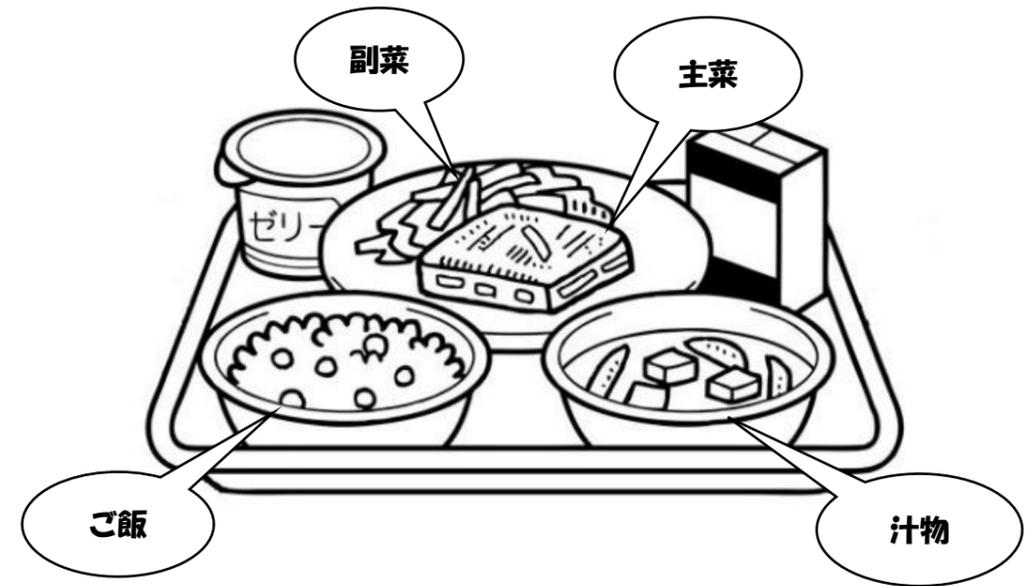
八十八夜に摘んだ新茶を飲むと、病気になるまいといわれています。新茶を飲んで、ホッと一息つきませんか？



「夏も近づく八十八夜♪」という茶摘み歌をご存じですか？八十八夜は、立春から数えて88日目のことで、今年5月1日です。この時期から畑に霜が降りる心配がなくなるので、農家では、茶摘みや稲の種まきなどを始める目安の日とされていました。また、「八十八」の文字を組み合わせると「米」という漢字になることや、末広がりの八が重なることから、農作業を始めるのに縁起のよい日ともされます。

<できていますか？ 配膳>

配られたお皿を、正しく配膳できていますか？ご飯は左、汁物は右、おかずは中央奥に置くことで食べやすい並び方になります。毎日配膳図を確認して並べましょう。（右ききの場合）



<食物アレルギーについて知っておいてほしいこと>

食物アレルギーを持つ人も持たない人も、皆さんが食物アレルギーについて正しく知ることで、事故を防ぎ、安全に楽しく食べることができます。給食では、文部科学省「学校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。

端午の節句と食べ物

ちまき
中国から伝わった食べ物で、もちやもち米を茅や笹などの葉で包み、蒸したりゆでたりしたもの。主に関西地方で食べられている。

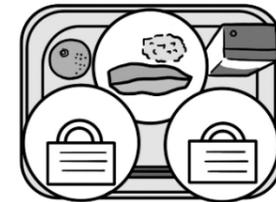
かしわもち
あんこの入ったもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、家系が代々続くように願いを込めて使われる。

たけのこ
成長が早く、まっすぐすくすく育つことから、子どもの成長への願いを込めて食べられる。

カツオ
初カツオの旬の時期でもあり、「勝男」にかけた縁起物として食べられる。

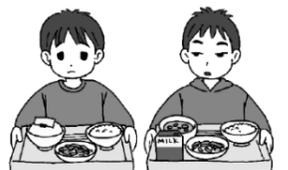
卵除去食が出る日があります

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。食物アレルギーを持つ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はできないことがあります



触れたり吸い込んだりするだけで症状が出てしまうことがあります。配膳当番やそうじなど、できないことがあります。

さまざまな症状があります

食物アレルギーの症状はさまざまです。食物アレルギーを持つ人がしんどそうにしていたり、食べた後、自分に何か変わったことが起きたら、すぐ先生に知らせましょう。

