



2月給食だより

令和2年度

山梨市教育委員会

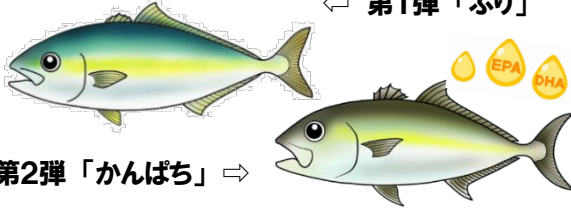
2月は暦の上では立春を迎え、少しずつ春の訪れを感じる季節です。3学期は学年の締めくくり、子どもたちは進学・進級に向けてもう一息、頑張りどころです。

魚を食べて応援！！

～わたしたちにできること～

コロナの影響で、肉と同じように魚の消費量も低迷しているそうです。特に養殖の魚は出荷できないと毎日餌代がたかさかかき、大きくなると売れなくなることもあるため、大変な状況に置かれています。そこで、今回は「日本の水産養殖業を助けよう！」という事で、国の事業により学校給食に「ぶり」や「かんぱち」を提供していただくことになりました。

← 第1弾「ぶり」



第2弾「かんぱち」⇒

「ぶり」も「かんぱち」も出世魚の最終形の大型魚です。体の色や尾の形に違いがありますが、非常によく似ています。また、魚の脂は体に良いとされています。



【大豆とさつまいもの揚げ煮】

4人分

乾燥大豆・・・30g
片栗粉・・・15g
さつまいも・・・120g
揚げ油・・・適量

大豆は一晩位水にひたして戻す。戻した大豆に片栗粉をまぶす。さつまいもはさいの目に切る。大豆とさつまいもを揚げる。

食べる煮干し・・・12g

食べる煮干しをフライパンでからいりする。

砂糖・・・10g
しょうゆ・・・8g
酒・・・4g
水・・・12g

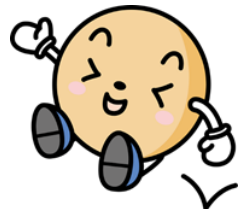
調味料を煮立てて、揚げた材料にからめる。

※乾燥大豆は水煮でも良いです。

よく噛んで食べよう！

【大豆の主な栄養素とはたらき】

- *たんぱく質：血・筋肉・内臓など、体の組織をつくる。
- *カルシウム：骨や歯をつくる。
- *食物せんい：腸内の環境を整える。



2月20日は「アレルギーの日」

昭和41年2月20日、日本の免疫学者がアレルギーの原因物質を発見し、この発見により花粉症や食物アレルギーなどの治療が大きく進歩しました。そのような歴史的背景から、2月20日は「アレルギーの日」と制定されました。山梨市の学校給食センターでも、様々な食物アレルギー児童生徒の対応をしています。今回は、食物アレルギーについて考えてみましょう。

【給食センターで把握・対応しているアレルギー食品】

卵・・・23人
 桃・・・13人
 えび・かに・・・11人
 りんご・・・10人
 乳・・・9人
 バナナ・・・9人
 パイナップル・・・8人
 いか・・・5人

※多い物のみ 令和3年1月現在

左の食品は、給食に使用する食品や、成分として食品に含まれるものです。実際には、給食では出ない落花生やくるみ、キウイフルーツなどの食物アレルギー児童生徒も多くいます。



児童生徒がアレルギーを誤って食べたりしないように、学校と保護者と給食センターが連携をとって対応にあたっています。

学級においては安全面にも十分配慮しています。