

学校給食と食物アレルギー

平成27年3月に文部科学省より「学校給食における食物アレルギー対応指針」が発行されました。富士市では、これをもとに「富士市 学校生活アレルギー対応マニュアル」を作成しました。すべての児童生徒が給食時間を安全に、かつ、楽しんで過ごせるように学校全体で組織的に取り組んでいます。

食物アレルギーとは

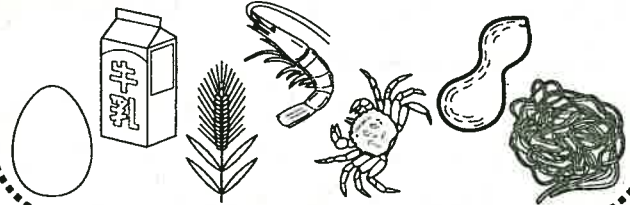
食物アレルギーは、アレルゲン（アレルギーを引き起こす物質）となる食物が体内に入ることによって起こります。本来、栄養となるはずの食物が、異物とみなされて排出しようとするために、アレルギー症状が起こる現象のことです。

かゆみ、じんましん、腹痛、嘔吐、喘鳴、息苦しさ…など



食物アレルギーの原因食物

重篤度の高い原因食物は、そば・ピーナッツです。また、発症数の多い原因食物は、卵・乳・小麦・えび・かにです。この7食品は、症例数が多いため、特定原材料と定められ、表示が義務付けられています。7食品以外にも表示が推奨されている食品が20品目あります。



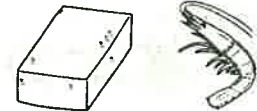
学校給食における食物アレルギー対応の流れ

- ① 食物アレルギー対応を希望する方は、医師の診断に基づき「学校生活管理指導表」を学校に提出します。
- ② 学校生活管理指導表提出後、対応の内容について個別面談を行います。（保護者と校長、養護教諭、栄養教諭・学校栄養職員、調理主任、学級担任等）
- ③ 調理場における対応の実施の決定をします。
- ④ 学校の全職員で個々のアレルギー対応について情報共有します。
- ⑤ 対応を開始します。

- ・調理過程でアレルゲンの除去をする完全除去食のみを提供しています。
- ・除去対応ができない場合は、家庭より代替食の持参をお願いしています。
- ・給食ではそばの提供をしていませんが、うどん・ソフト麺・中華麺の製造工場では、そばの製造も行なっています。（そばのコンタミネーションがあります。）



給食メニュー紹介 ★★ 豆腐のかわり揚げ ★★



<材料（4人分）>

揚げ油	適量	砂糖	小さじ2
絞豆腐	130g	しょうゆ	大さじ2
鶏ひき肉	50g	清酒	小さじ2
にんじん	30g		
たまねぎ	55g		
芽ひじき(乾燥)	2g		
むきえび	50g		
小麦粉	50g		

<作り方>

- ① にんじんはせん切り、たまねぎは薄切り、えびは、荒みじんにする。ひじきは、水で戻し絞っておく。
- ② 材料すべてを混ぜ合わせる。
- ③ かき揚げのように形を整え、160～165℃の油で揚げてできあがり。

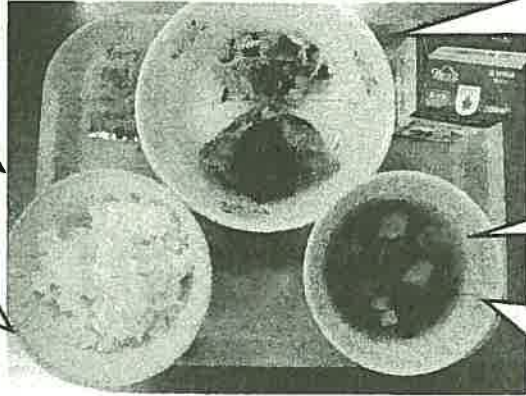
- 給食では、卵アレルギーの児童・生徒も食べられるように卵が入らないレシピで作っています。
- 絞豆腐がない場合は、豆腐をキッチンペーパーで包み、耐熱皿などに載せ、電子レンジで1～2分加熱し冷ませば水切りができます。

11月22日 だしで味わう和食給食の日

11月24日は、「いい日本食の日」。今年は日曜日だったため、11月22日の金曜日にだしで味わう和食給食を行いました。当日はごはん、鯖の肉みそかけ、白菜のごま浸し、秋の紅葉すまし汁という和食のメニューで、だしを一番初めに味わってもらうために、各クラスで「今日は一番初めにすまし汁を飲んで、だしを味わいましょう」と担任の先生から声を掛けてもらいました。だしにも使うかつお節は、1人1人パックになったものを配り、和え物にかけて味わってもらいました。

普段の給食でだしに注目して食べる機会がなかったのでとてもいい機会になりました

和食が失われつつあるという声掛けに、「こんなにおいしいのになくなってほしくない。」「和食を残したい」



※先生方や児童の声です

かつお節をおひたしにかけるとすごくおいしかった。ごはんにかけてもおいしい!

一口飲んで、体がほっとした。

野菜やしいたげが苦手な子が、もみじといちょうの蒲鉾に喜んで、いつもより食べていました

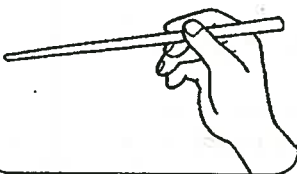
意外だったのが、おひたしにかけたかつお節の人気でした。「そのまま食べてもおいしい」「残ったかつお節をすまし汁に入れたら味が濃くなった」「ごはんに合う」「かつお節を毎日出してほしい」など、かつお節のおいしさを感じた児童が多かったようです。ご家庭でも、茹でた野菜(ほうれんそう、きゃべつ、白菜など)にかつお節としょうゆをかけてお浸し、炊き立てのご飯にかつお節など、かつおのうま味を感じるメニューを味わってみてはどうでしょうか。和食文化国民会議のHPにも和食のメニューが載っています。

めざせ! おはしマスター!

和食の食事作法は、「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしの使い方はとても重要です。はしは「切る」「はさむ」「混ぜる」などいろいろな使い方があるので、正しい持ち方や使い方を身につけると、食事がスムーズにできます。1年生は給食タイムで話題にする予定です。

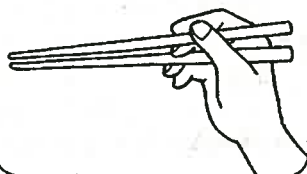
基本のはしの持ち方

1



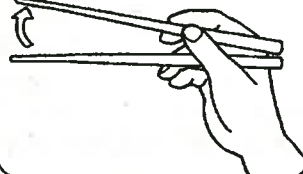
上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましよう。

2



下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましよう。

3



親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

