

かぞくみんなでよんでください!

しょくいくだより6月号

令和4年6月東松山市学校給食センター 辻



おこめくん

6月は食育月間、そして彩の国ふるさと学校給食月間でもあります。給食では、地元東松山市や埼玉県で生産が盛んな野菜や旬の食材、様々な料理を紹介していきますよ!



かまどちゃん

く6がつのこんだてしょうかい

6日~10日 かみかみ週間 入梅献立

「歯と口の健康週間」では、毎日かみかみメニューを取り入れました。魚や茎わかめ、いか根菜、こんにゃくなどかみごたえのある食材を使った料理ばかりです。最終日は11日の入梅にちなんで、「魚弱ライ梅ソース」が登場!

17日 食育の日献立へウクライナ

世界平和を願い、食文化を学ぶことも私たちにできることの一つですね。ポロニスは、ビーフの鮮やかな赤色が特徴的なウクライナ発祥の料理です。また、盛んな養蜂にちなんでちみつパンやよく食べられている蜂こがりも登場!

30日 夏越の萩献立

夏越の萩は、年の折り返し地点に当たる日で、半年間の無事を神様に感謝し、残りの半年の無病息災を祈ります。夏越ごはんは、雑穀ご飯に「茅の輪」をイメージした丸い食材をのせた行事食です。給食では麦ご飯にしょうが風味のたれをかけたかき揚げをのめます。

27~29日 旬のなすにチャレンジ!

日替わりで異なるなす料理が登場します。調理法が変わると、おいさ新発見!
27日: ラタトゥイユ... 夏野菜をにんにくや玉ねぎなどと炒め、トマト煮にするフランス料理。
28日: あぶらみそ丼... 油、みそ、砂糖で炒める苦見前のB級グルメ。
29日: なすのかけ汁うどん... ごま油が絡みます。

旬の食材クイズ

今月の給食に天ぷらで登場する旬の魚、「きす」... 漢字ではどう書くかな?

- ① 魚喜
- ② 魚参
- ③ 魚鯨



食物アレルギーのギモン?

先進国を中心に、近年食物アレルギーの方が増えてきており、メディアでも食物アレルギーが取り上げられ、社会の関心度が高まっています。ここでも少し情報をお伝えします!

Q? どうしてアレルギー反応が起こるの?

私たちの体には、有害な細菌やウイルスなどの病原体から体を守る「免疫」という働きがあります。食物アレルギーは、この「免疫」が本来無害なはずの食べ物に過敏に反応してしまうようになった状態なのです。



抗体が抗原に反応して、マスト細胞から出る化学伝達物質がアレルギー症状を引き起こします。



★食物アレルギーは主に食物に含まれるタンパク質がアレルゲンとなり発症します。

【参考】「せん息予防のためのよくわかる食物アレルギー対応ガイドブック2021改訂版」(独立行政法人環境衛生保全機構)

Q? 小麦アレルギーでもしょう油は大丈夫?

しょう油では通常症状が出現しません。醸造過程で小麦のタンパク質は分解され、少なくともグリアジンは検出限界以下になっています。製品に残存している小麦タンパク質が微量であるため、多くの小麦アレルギーの方が食べられます。特に学校給食で使用しているような大豆、小麦、塩だけを原材料とするしょう油中には小麦タンパク質であるグリアジンは検出されません。6月の献立表より、しょう油由来の小麦のみの料理には「コムギ」と表記しています。参考にしていた方が幸いです。



しょくいくだよりキルアウト

~おこめくんのもち~



※こはんなどに多い炭水化物は肌や体を動かすエネルギー源となる大切な栄養です。たしかに、とりすぎた分は脂肪として蓄えられますが、食べすぎたらいけないのはどんな食品でも同じです。