



給食だより

東京農業大学稲花小学校

発行日 2020年12月18日

発行人 校長 夏秋啓子

栄養教諭 梅本葉月

令和二年も残すところあとわずかとなりました。今年は新型コロナウイルス感染症と向き合う一年となりましたが、年が明けると、今年度も、あと3か月となります。引き続き、おいしく楽しい給食時間を子どもたちに届けることができるように、給食スタッフ、教職員一同努めていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

◇ 給食当番の再開について ◇

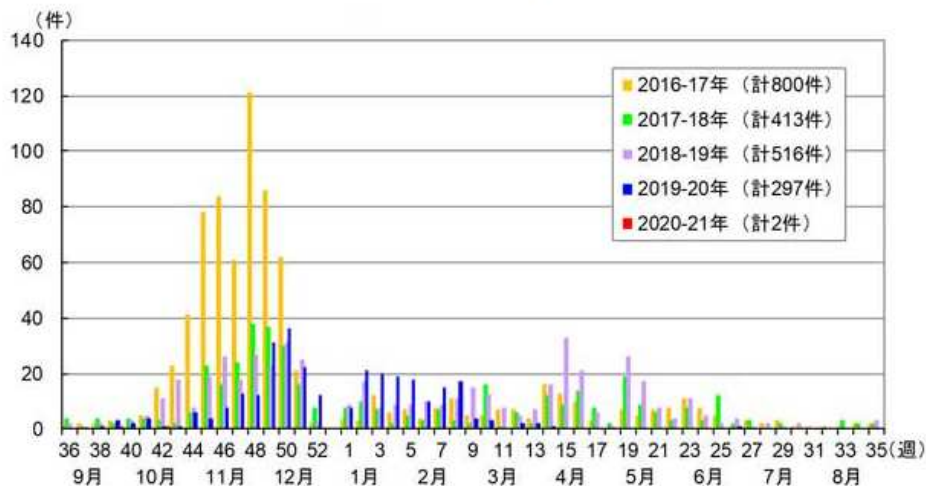
これまで、新型コロナウイルス感染症対策のため、給食の盛り付けは、6月から教員が行っていましたが、3学期より児童による配膳を再開する予定です。

これまでどおり、授業時間毎、食事前後等の手洗いを励行し、十分に注意して行います。

■ 児童による給食当番再開のための根拠

- ・都内公立小学校においては、早い自治体は7月より、児童による給食当番を再開していますが、これが新型コロナウイルス感染症の蔓延を助長しているという報告はありません。
- ・都内における感染性胃腸炎の集団感染事例報告件数が、例年に比較して、激減しており、手洗いの効果が顕著です（下記）。

<都内における感染性胃腸炎の集団感染事例報告件数>
(令和2年(2020年)第43週まで)



出典:東京都感染症情報センター

(東京都健康安全研究センター健康危機管理情報課)

<http://idsc.tokyo-eiken.go.jp/diseases/gastro/gastro/> 2020/12/14 アクセス

～給食当番再開に向けて～

2年生は10か月ぶり、1年生は初めての給食当番です。スムーズに配膳できるように、冬休み中に各家庭で配膳の練習をしてみましょう！給食では、約10分程度で37食をよそいます。配膳だけでなく、白衣を身に着けたり畳んだりする動作を1～2分程度でできるようにしましょう。家にある洋服やエプロン等を使って時間を計って取り組んでみましょう。ご協力よろしくお願い致します。

- シャモじを使ってご飯をよそう。
- お玉を使って、お椀に汁や煮物をよそう。
- トングを使って、パンやサラダ、柔らかく崩れやすい魚、
パスタ、うどんをつかむ。
- よそったお椀をお盆にのせる。

など



～白衣・マスクについてのお願い～

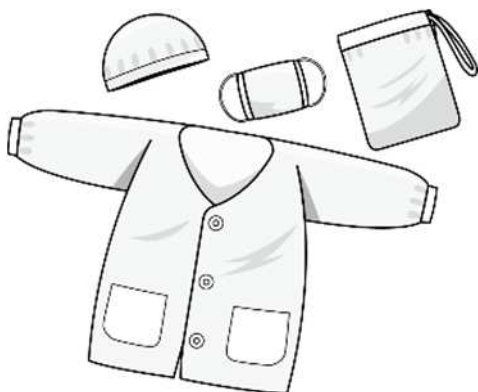
• 給食当番の児童は、週末に白衣を持ち帰りますので、ご家庭で洗濯し、アイロンをかけてお戻しいただきますようお願いいたします。

• ボタンや裾がほつれたり、ゴムが伸びてしまっていたりしたら、補修をお願いします。もし、ボタンがとれてなくなってしまう場合は、古着やリペア用の同じようなサイズの中古のボタンで構わないので、補

修していただくと助かります。

- マスクは、使い捨て、ガーゼマスク、手作り簡易マスク問わず、お子様の顔のサイズに合った清潔なものをご準備ください。
- マスクは、朝から使用しているマスクではなく、毎回、清潔なものを使用できるように、給食当番の週には1週間分(5枚)ご準備ください。
- マスクを忘れた場合は、貸出いたしますので、使い捨ての新しいマスクでご返却ください。

ご家庭でのご指導とご協力をお願いします。



※ 2021年度より、学校が準備する白衣・帽子ではなく、エプロン・三角巾・袋(3点とも学校指定品)を各自、ご購入いただく予定です。詳しくは、2月にご案内いたします。

◇ 食物アレルギーについて ◇

今から60年前には、日本では「アレルギー」はほとんどありませんでしたが、食物アレルギーをはじめ、アトピー性皮膚炎、気管支喘息、アレルギー性鼻炎など、現在では国民の3人に1人が何らかのアレルギーをもちていると言われています。

中でも、食物アレルギーは、最近20年くらいの間に、急増しています。以前には見られなかった果物、野菜、芋類などによる食物アレルギーも報告されています。また、成長してからアレルギーを発症するケースもあります。

さらに、新しいタイプの食物アレルギーも注目されています。

● 口腔アレルギー症候群

原因抗原として果物（キウイ・メロン・モモ・パイナップル・リンゴなど）あるいは野菜です。口の中でピリピリしたり、耳の奥がかゆくなったりする症状だけのことが多いですが、ショック症状を呈するところもあります。

日本では、花粉症との交差反応性が指摘されています。

● 食物依存性運動誘発性アナフィラキシー

非常にまれな疾患ですが、ある特定の食物と運動の組み合わせで蕁麻疹から始まり、ショック症状にいたる場合があります。

昼食を食べた後、昼休みに激しい運動をした場合に蕁麻疹の出現に始まり、咽頭浮腫、ぜんそくなどの呼吸器症状を伴いショックに至る場合があります。

長芋をおろす際に、素手で触ったら、手がかゆくなったという経験をしたことはありませんか？生の長芋の皮に近い部分には、シュウ酸カルシウムという成分が多く、針のようにチクチクします。同じように、口の中でもかゆくなることがあります。シュウ酸カルシウムによるかゆみは、口腔アレルギー症候群とは異なります。自己判断せず、アレルギー専門医にご相談いただく必要があります。食物アレルギーの日常の治療のポイントは、正しい診断に基づいて、必要最小限度の食物除去を行うことです。



「あれもこれも食べられない」と1人の児童が何種類もの食品のアレルギーがある事例はごく稀だと言われています。

例えば、生のイクラを食べて発疹が出たので、かかりつけのクリニックで診てもらうと、血液検査では「魚卵」という大きなくくりでしか検査することができないことがあります。そのまま「魚卵アレルギーとしてすべて除去」と学校へ申告すると、タラコや骨ごと丸ごと食べるようなシシャモやハタハタ、メヒカリなど雄雌を区別することができない魚まで、学校給食では、これらすべてを安全のために除去します。そのため、児童が多様な食べ物を安全に経験する機会も失われてしまいます。

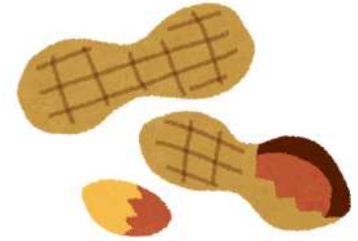
アレルギー専門医を受診して、「経口負荷試験」（医師の指示のもと、実際にその食品を食べて確認する試験）などを行うと、「食べられない食品は生のイクラのみだった」という事例は少なくありません。「生のイクラ」と特定することで、食べられる食材の幅がぐっと増えます。

また、小児の鶏卵・牛乳・小麦・大豆アレルギーは3歳までに約50%、5-6歳までに約60-70%が治るため、定期的に負荷試験を受けることで、食事制限の解除を期待できます。



また、よくある誤解の一つに「ピーナッツアレルギー」があります。名前に「ナッツ」とついているので、ピーナッツアレルギーの人は、カシューナッツやココナッツも「ナッツ」と名前につくものはすべて食べられないのではないか？と思われるかもしれませんが。

しかし、ピーナッツは、木の実ではなく、「大豆」などマメ科の仲間です。さらに、ココナッツもヤシの果の皮の内側です。食物アレルギーについて考える際には、「ナッツ」と一括りにするのではなく、別々に判断する必要があります。また、大豆の仲間だからと言って、大豆と一括りにせず、ピーナッツと大豆を個別に検査する必要があります。



農大稲花小は、集団を対象として一斉調理をしていることや、安全を第一優先にしているため、食物アレルギーへの対応には限界がありますが、原因となるアレルゲン（食材）を除去した給食を提供する際は、他の食べられる料理を多めに盛り付けて提供するなど、できる範囲での配慮をしています。

今後も、毎年、食物アレルギーのある児童の人数や食品の種類、給食施設の状況など様々な条件を考慮して総合的に対応を検討してまいります。

合わせて ほけんだより(在校生メニュー12月11日号)もご確認ください

参考：クリックするとウェブサイトへリンクします。

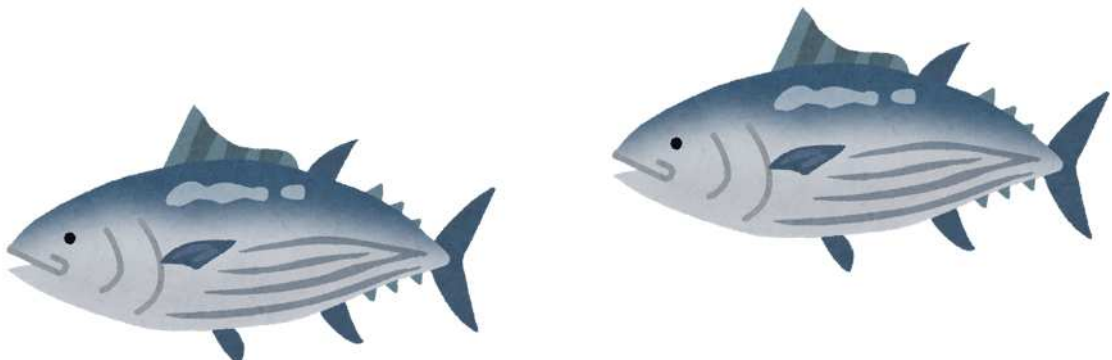
- ・ [厚生労働省 リウマチ・アレルギー情報](#)
- ・ [日本アレルギー学会専門医・指導医一覧](#)
- ・ [厚生労働科学研究班による食物アレルギーの栄養食事指導の手引き 2017](#)

◇ 1月15日 かつおのカレー竜田揚げ ◇

水産業の継続的な事業を支援するため、東京都産業労働局による東京都産水産物販売促進緊急対策業として、「東京都大島産のカツオ」を無償提供いただきます。

農大稲花小学校で、大島産のカツオが給食で登場するのは初めてです。

「地産地消」と言って、その地域で獲れたものを、その地域でいただくことが環境にも身体にもよいとされています。近年は、流通網が発達し、全国各地、世界中から新鮮な魚介類が手に入り、「近くで獲れた魚」を食べる機会が珍しくなっています。貴重な機会に感謝していただきましょう。



◇ 11・12月の給食から ◇

11月17日の給食は、ごはん、加賀れんこん入りハンバーグおろしソース、カニとマカロニサラダ、もずくと豆腐のみそ汁、早生みかん、牛乳でした。

●加賀れんこん

ハンバーグには、石川県金沢市の「加賀レンコン」を使用しました。シャキシャキ、もちもち、不思議な食感のハンバーグです。金沢市農産物ブランド協会様より写真をお借りし、料理になる前のレンコンの形や畑の様子を確認しました。

●ひのひかり

「つがるロマン」から「ひのひかり」に変わって、1か月が経ちました。ひのひかりは、「こしひかり」と「黄金晴（こがねばれ）」という品種のお米が結婚してできたお米です。

「こしひかり」よりも粘り気が少なく、どんな料理にも合いやすいです。

給食では、そのまま白いごはんを食べたりするときもあれば、混ぜご飯にしたり、和食、洋食、中国料理、世界の食卓献立など、さまざまな料理になったりして登場します。「ひのひかり」の食感や風味が、給食ととても相性がいいです。

粘り気の強いお米は、炊き立ては、お米がしっとりしていてとてもおいしいのですが、学校給食では、一度に100人分を炊いて、食缶に配ったり教室で配ったりする時に冷めてしまうので、粘り気が強いと固くなりすぎてしまいます。

このため、粘り気がほどよい「ひのひかり」は 学校給食と、とても相性がよいお米です。



11月27日の給食は、ハニーフレンチトースト、大根ポトフ、チーズ入りポテトサラダ、夢オレンジ、牛乳でした。

●ハニーフレンチトースト

はちみつは、花粉の蜜をミツバチが集めたものです。この日は、みかんの花からとれたみかんハチミツを使用しました。農大ボクシング部が収穫祭などで販売しているハチミツを分けていただきました。夢オレ

ソジの香りと相まって、ほんのりとみかんの香りを感じたという児童もいました。

●夢オレンジ

南香（なんこう）みかんと天草（あまくさ）オレンジが結婚してできたオレンジです。とても香りが高くジューシーなみかんで、教室にさわやかな香りが立ちこめました。

11月まで、果物は、机などを手指が触ってしまっても、フォークを使って食べられるように給食室で皮をむいていました。（トーストもフォークで食べやすいサイズにカットして提供しました。）

12月からは、給食室で皮をむかずに、自分の手で皮をむくことになったため、給食が始まる前に手を洗ったら、机や物を触らないようにと繰り返し呼びかけています。

物を触ってもう一度手を洗わなければいけなくなってしまったときは、一旦、マスクをして手を挙げて、手を洗いに行くことを先生に伝えてから離席するように指導しています。

