



# 5月給食だより



新年度が始まってひと月がたち、1年生もだんだんと給食に慣れてきた様子がかがえます。5月は、穏やかで比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、近年では真夏日や猛暑日を観測することもあり、早めの熱中症対策が必要です。本格的な夏が到来する前に、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体をつくっていきましょう。

汗をかき、熱帯を身に付けよう!



## 熱中症を防ぐ食生活のポイント

<p>早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう</p> <p>睡眠不足や朝ごはん抜きでは、熱中症のリスクが高まります。</p> 	<p>カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう</p> <p>カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすめです。</p> 
<p>のどが潤いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう</p> <p>一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。</p> 	<p>汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もとりましょう</p> <p>スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。</p> 



## 各地に伝わる端午の節句のお菓子

五月晴れの空に、鯉のぼりが元気に泳ぐ姿を目にする季節になりました。5月5日の「端午の節句」は、男の子の健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。端午の節句に食べる行事食といえは、「かしわもち」と「ちまき」が代表的ですが、ほかにも地域によってさまざまなお菓子が親しまれています。

<p>へこもち (北海道)</p> 	<p>へこもち (青森県)</p> 	<p>朴葉巻き (長野県)</p> 	<p>三角ちまき (新潟県)</p> 
<p>麦だんご (徳島県)</p> 	<p>鯉菓子 (長崎県)</p> 	<p>鯉ようかん (宮崎県)</p> 	<p>あくまき (鹿児島県)</p> 

## 食物アレルギーのある児童への給食対応について

本市の食物アレルギー対応は「学校生活管理指導表」に基づき実施します。毎年度の提出をお願いします。

### 立川市の食物アレルギー対応

- 安全性を最優先とします。
- 原因食物の完全除去対応(提供するかしないか)を原則とします。量による対応はできません。
- 以下の項目に該当する場合、給食の提供はできません。
  - 調味料・だし・添加物の除去が必要
  - 加工食品の原材料の欄外注記(注意喚起表示)の表示がある場合についても除去が必要である(例)●同一工場、同一ラインによるもの ●原材料の採取方法によるもの ●えび、かにを捕食していることによるもの
  - 多品目の除去が必要
  - 食器や調理器具の共用ができない
  - 油の共用ができない
  - その他、上記に類似した学校給食で対応が困難と考えられる状況



### 1 調理室での作業について

- 調理室内ですべての料理を作っていますので、他の料理にアレルギー物質が入っている場合は、飛散などにより混入する恐れがあります。(小麦粉・ごま・卵など)
- 揚げ油は3~4回使用します。
- 調理室の釜、オープン、調理器具、シンク、スポンジなどは洗浄、消毒をして繰り返し使用します。
- 通常食を食べる際の食器、食器は食物アレルギー対応専用のもではありません。

### 2 食物アレルギー対応について

**【対応食品】** 卵(鶏卵・うずら卵)、乳(牛乳・乳製品)、えび、いか、ごま

**【使用しない食品】** そば、落花生(ピーナッツ)、くるみ、アーモンド、カシューナッツ、ペカンナッツ、マカダミアナッツ、ヘーゼルナッツ(はしばみ)、ピスタチオ、ざんなん、キウイフルーツ、バナナ、マンゴー、アボカド、いくら、たらこ、かに

- 対応食品が原因食物である場合 ⇒ 該当するメニューのみ、除去食(代替食)を提供  
※メニューによっては、対応食品でもご家庭からの持参となる場合があります。
- 対応食品以外が原因食物である場合 ⇒ 家庭から持参
- 立川市の学校給食では使用しない食品と決められているものが原因食物である場合 ⇒ 通常給食
- 食物アレルギー対応がある日は、通常食を含め、おかわりはできません。
- 給食提供期間中に新規発症した場合には、一度給食の提供を停止します。再開には医師の診断が必要です。

### 3. 除去食・代替食について

- 【対応食品】**が入る料理は、基本的に除去食を提供します。  
※例外:卵、えび、いかの主菜となる場合、代替食を提供します。
- 完全除去対応(提供するかしないか)を原則とするため、お子様の食物アレルギーの原因となる食品以外も除去されることがあります。(例:中華丼など)
- 対応食品と対応食品以外に原因食物があり、一つの料理に両方が含まれる場合は、家庭からの持参となります。(例:豆腐入りかき玉汁など)

### 4 対応の流れについて

- 学校生活管理指導表をもとに、保護者と学校関係者(学校長・副校長・担任・養護教諭・栄養士)が面談を行います。
- 学校に設置されているアレルギー対応委員会と栄養士は、アレルギー面談の結果を踏まえ、対象児童に応じた具体的な対応内容を検討し決定します。
- 決定した具体的な対応内容を保護者に伝え、了解を得ます。
- 決定した具体的な対応内容を全ての教職員間で共有できるように周知します。