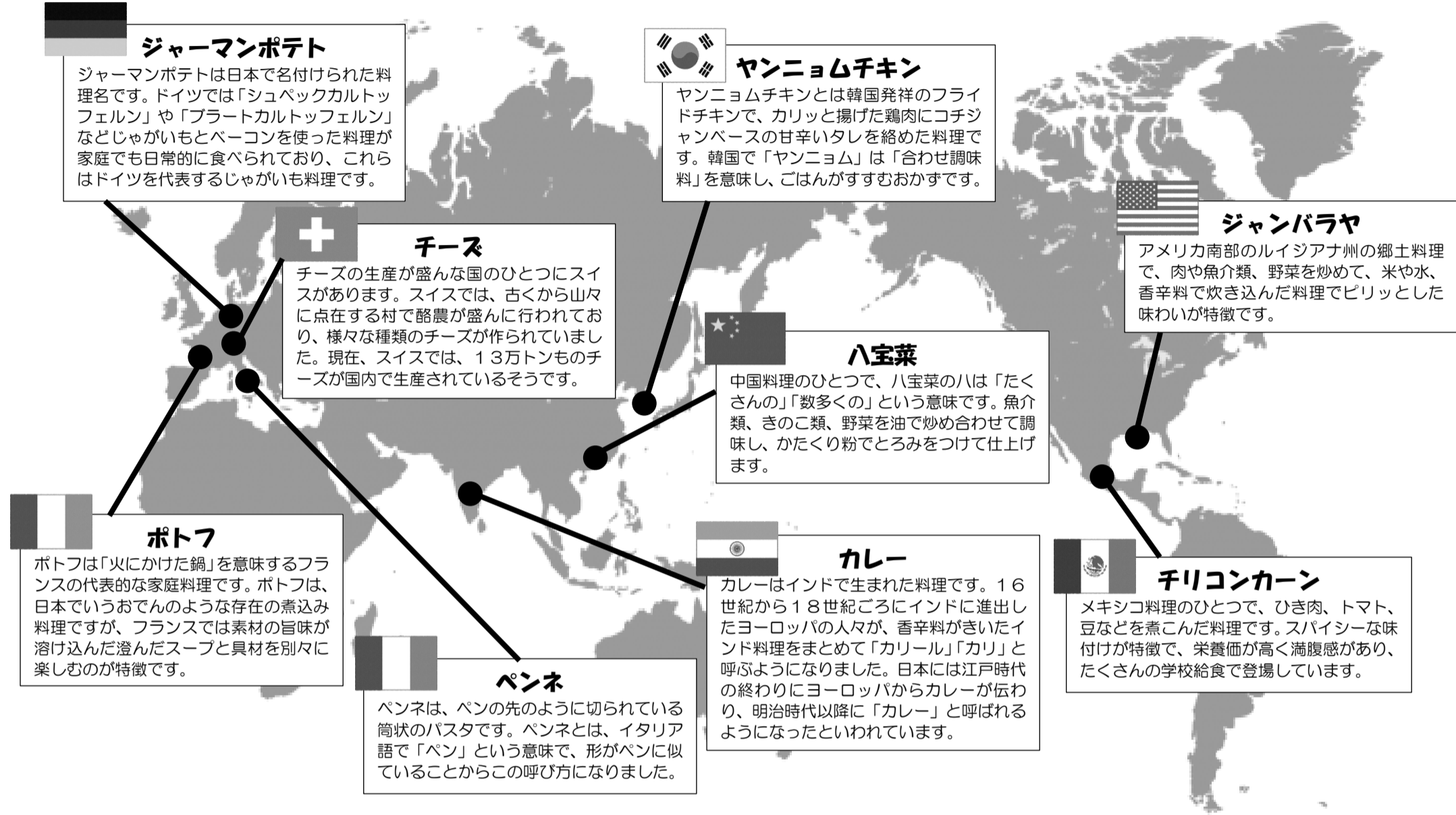


寒さの厳しい季節となりました。風邪やウイルスによる感染症予防のために、手洗い、うがいを忘れずに行いましょう。また、睡眠を十分にとることや栄養バランスのよい食事をとることで、風邪やウイルスに負けない丈夫な体作りを心がけましょう。特に3年生は受験を控えている人も多いと思います。試験で自分の力を発揮できるよう、体調管理に気をつけましょう。

今年度、大東市中学校給食は、いろんな国の料理や食材が登場しました。どんな料理や食材が登場したか、ふり返ってみましょう。



楽しく会食をしよう

みんなで楽しく会食するためには、一緒に食べる人の気持ちになって考えることが大切です。周りの人が嫌がることや、迷惑になることをしないよう心配りをし、お互いに楽しく気持ちよく食事ができるようにしましょう。今月はとくに3つのマナーに気をつけましょう。

①正しい姿勢で食べる



ひじをついたり、足を組んだり、食器を持たずに犬食いをしてしまうと、食べ物の消化に悪影響だけでなく、「おいしくないのかな?」「食事を楽しめていないのかな?」と周りに思わせてしまいます。

②口を閉じてかむ



口を開いたままかんでいると、奥歯でしっかり食べ物をかみ砕くことができません。またクチャクチャ音もして、周りの人を不快な気持ちにさせてしまいます。食べ物は口をしっかりと閉じてからかみ、話をするのは飲み込んでからにしましょう。

③食事中にふさわしい会話をする



食事をしているときに、汚いものが出てくる話や気持ちが悪くなってしまう話をしたり、突然、大声を出したり、騒いだりすると、周りの人がいやな気持ちになったり、びっくりして心地よく食べられなくなったりします。気をつけましょう。

食物アレルギーについての理解を深めよう!

特定の食べ物に対して、体が自分に害を及ぼすものと認識して起きてしまうのが、「食物アレルギー」です。原因となる食べ物を食べたり、さわったりすると体にさまざまな症状が出ます。たとえば、かゆくなったり、せきこんだり、おなかがいなくなったりするほか、場合によっては命に関わる危険な状態になってしまうこともあります。食物アレルギーは決してめずらしいものではありません。本人はもちろん、周りも注意することで食物アレルギーの事故を防ぐことができます。学校給食では、とくに下に示す3つのポイントを意識してみましょう。



食物アレルギーがある人の気持ちになって考える



食物アレルギーは好き嫌いとは違います。その人の立場や気持ちになってみて、どのようにしたらよいのかを考えてみましょう。

料理に関心を持ち、何からどう作られているかを知る



普段から食べ物や料理に関心を持ち、材料や作り方を知っておくと、事故を防ぐうえでとても役立ちます。

毎月の献立表をよく見て、材料を確認する



給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよいときに、まずはご家庭で食べてみることをおすすめします。

ほうれんそう

ほうれん草は冬から春にかけておいしくなる、濃い緑色の葉野菜で、代表的な緑黄色野菜の1つです。一年を通して出回っていますが、旬の時期は秋～冬。寒さに強く、霜に当たると甘みが増し、また栄養価も高まります。とくに貧血予防に効果的な鉄、鉄の吸収を助けるビタミンC、皮ふや粘膜の乾燥や免疫力を高めるビタミンA(β-カロテン)が豊富に含まれています。ほうれん草の根元が赤いのは抗酸化作用があるとされるアントシアニンが含まれるためです。この赤い部分には、葉や茎と同様にビタミンやミネラルなどの栄養素が含まれていますよ。お家で食べるときには捨てずに食べて、目指せSDGs!

