

# 4月 食育だより



ご入学・ご進級おめでとうございます。ドキドキ、わくわくした気持ちでいっぱいのこととおもいます。勉強や部活動、学校行事など、全力で取り組み、楽しむことができる1年になると良いですね。そんなみなさんのがんばりを応援できるよう、栄養満点でおいしい学校給食をお届けしたいとおもいます。本年度もどうぞよろしくお願ひします。

## 給食には、たくさんの学びが詰まっています……

- 栄養バランス
- 食品の種類や特徴
- 感謝の心
- 食料の生産・流通・消費
- ふるさとの食文化
- よりよい人間関係の形成
- 食の喜び・楽しさ
- 世界の食文化
- 食に関する知識・理解・関心
- 日本の伝統行事と行事食

献立表にも、「食の学び」の情報がいっぱい！ぜひご覧ください♪

## 王寺町立学校給食センターでは

- 王寺北義務教育学校
- 王寺南義務教育学校（太子学舎・畠田学舎）
- 王寺北幼稚園
- 王寺南幼稚園

あわせて約2600食の給食を  
毎日心をこめて作っています！

## 食物アレルギーってなあに？

### 食物アレルギーとは

食物アレルギーは、アレルギー（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、異物と見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。



食物アレルギーは好き嫌いとは違います。「食べない」のではなく、「食べられない」のです。原因となる食べ物を食べたり、触ったりすると体にさまざまな症状がでます。皮膚がかゆくなったり、じんましんが出たりするほか、命にかかわる危険な状態になることもあります。食物アレルギーがない人もそのことを知っておいてください。

### 王寺町では

卵・乳・えび・かにの  
アレルギー対応食を提供しています



そば・落花生は  
給食に使用しません



それ以外の品目については  
お弁当持参等のご協力を  
お願いしています



\*医師の診断をもとに対応をしています。

\*年度途中であっても、アレルギー症状などに変化があった場合は、学校へ連絡・相談をお願いします。

### おすすめ♪

## 給食レシピ カリカリごぼう

<材料> 4人分

ごぼう	100g
片栗粉	適量
揚げ油	適量
ちりめんじゃこ	30g

砂糖	小さじ2
濃口しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1

<作り方>

- ごぼうを細切りにする。
- ①に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ちりめんじゃこをフライパンで炒る。
- 鍋にタレの材料を入れて混ぜ、ひと煮立ちさせる。
- 揚げたごぼうと炒ったちりめんじゃこに④のタレをからめたら完成！

