



【令和6年5月号】
栃木市立寺尾小学校
学校給食共同調理場



若葉がきらきらと5月のさわやかな風に揺れています。しかし季節の変わり目であり、連休もあるこの時期は、4月からの緊張もほぐれて疲れが出やすくなったり、長い休みで生活リズムが崩れてしまうことがよくあります。疲れをためないように早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べて、毎日元気に登校しましょう。

主食をしっかり食べて脳をイキイキさせよう!

ご飯やパンなど主食となる穀物に多く含まれる「でんぷん」は炭水化物の一種で、体内で分解されてブドウ糖になります。でんぷんは砂糖とはちがい、吸収がゆるやかで、体への負担もより少なくなります。このブドウ糖ですが、体だけでなく、脳のエネルギー源にもなります。ただ、体にためておけるブドウ糖の量は限られており、食事によってしっかり補わなければなりません。寝ているあいだも体はエネルギーを使うため、朝ごはんをしっかりと食べてエネルギーを補給し、1日を元気にスタートさせる習慣を身に付けていきましょう。



朝ごはんをしっかり食べると…

さえわたる頭脳!



脳を働かせるエネルギー源となり、勉強によく集中できます。

体に元気をチャージ!



元気に体を動かせます。集中力も高まり、けがの予防につながります。

心もウオームアップ!



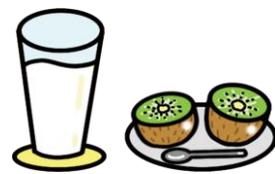
生活リズムが整い、食卓を囲んで1日を明るくスタートできます。

朝ごはんプラス! くだものと牛乳・乳製品

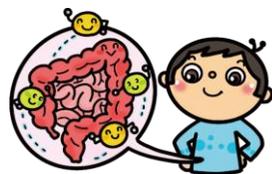
フレッシュな栄養素がとれる!



とても手軽で簡単に食べられる!



腸を元気にしてくれる!



作ってみよう!

かつおのたまねぎソースかけ



5月の給食のメニューから

材料(4人分)

かつお切り身 4枚
酒 大さじ2
しょうゆ 小さじ1
おろしにんにく 小さじ1
でん粉 揚げ油 適宜

たまねぎ 80g
水 50g
しょうゆ 大さじ2
す 大さじ2
さとう 大さじ1

A

作り方

- ① かつおの切り身は下味をつけておく
- ② かつおにかたくり粉をまぶし、180°Cくらいの油で揚げる
- ③ たまねぎは薄スライスし、Aの調味料と合わせしんなりするまで、弱火にかけ、ひと煮立ちさせてたれを作る
- ④ たれを熱いうちにかつおにかける

ごえんじこ

今月のトピック

誤嚥事故を防ごう!

給食時間に喉をつまらせる不幸な事故が続いています。ご家庭でもかむ力をつけ、じょうずにのみこめるよう注意してあげましょう。

丸いもの・つるつとしたもの			かみきりにくいもの		飲み込みにくく、だ液を吸うもの	
弾力性がある	粘着性が高い	硬い	弾力性がある	細かくしにくい	粘着性が高い	ヒラヒラパサパサ
ぶどう、ミニトマト、さくらんぼ、うずらの卵、ソーセージ、カップゼリー、こんにやくなど	白玉だんごなど	ピーナッツ、アーモンド、炒り大豆などの豆類、あめ、ラムネ菓子など	きのこ類、グミ菓子など	りんご、生にんじん、水菜、いかなど	もち、ご飯、パン類、焼きいも、カステラ、せんべいなど	焼きのり、鶏ひき肉のそぼろ煮、ゆで卵など

参考：日本小児科学会 こどもの生活環境改善委員会 (2023) 「～食品による窒息 子どもの守るためにできること～ 2023年改訂ver.2」
https://www.peds.or.jp/modules/guidelines/index.php?content_id=123 (2023.3.12閲覧)

● 誤嚥を防ぐ食べ方



適宜、水分でのどを潤して食べる

ひと口にたくさん詰め込まない



一度口を閉じ、よくかんで食べる



● 誤嚥による窒息が疑われたときの応急手当

すぐに助けを呼び、119番通報をします。救急隊が到着するまでつまったものの除去を試みます。「背部叩打法」「腹部突き上げ法」があります。東京消防庁の動画が参考になります。なお乳児には腹部突き上げ法は行いません。



こちらから



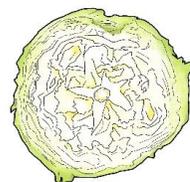
こちらから

ショクイズ

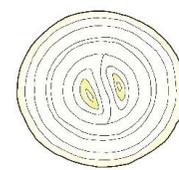
このコーナーでは給食・食べ物・からだに関するクイズをだします。

Q 次の絵はやさいを切った断面です。それぞれなんていうやさいでしょう。

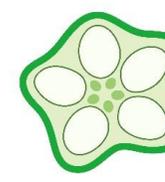
①



②



③



うらめん
こたえは裏面に!

ショクイズのこたえ

- ① キャベツ ② たまねぎ ③ おくら