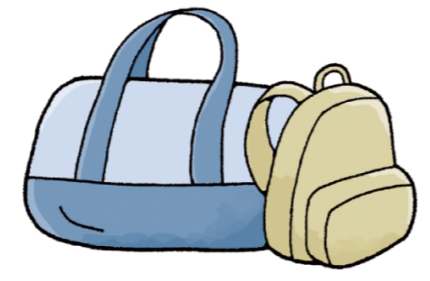


もうすぐ、7年生と9年生の宿泊学習です。宿泊学習に行く前に知っていて欲しいことを載せています。ご家庭でも一緒に読んでいただき、楽しく学んで、思い出に残る宿泊学習を過ごしてほしいと思います。

修学旅行の前に知っておこう！

食物アレルギーのこと

食物アレルギーがある人もない人も食物アレルギーについて知り、みんなで協力して気をつけましょう。



どんな症状が出るの？

皮膚症状	粘膜症状	呼吸器症状	消化器症状
<p>赤み、じんましん、はれ、かゆみ、湿しんなど</p>	<p>白目の充血・はれ、かゆみ、鼻水、口の中のかゆみなど</p>	<p>のどの違和感・かゆみ・締めつけられる感じなど</p>	<p>気持ちが悪くなる、おう吐、腹痛、下痢、血便など</p>

そのほか、頭痛、元気がない、ぐったりする、不機嫌などの神経症状や、脈が速い、手足が冷たい、顔色・唇やつめが白いなどの循環器症状もあります。

アレルゲン（アレルギーを引き起こす物質）によって複数の臓器に全身性の症状があらわれ、生命に危機を与える可能性がある過敏反応のことをアナフィラキシーといい、血圧低下や意識障害をとともなう場合をアナフィラキシーショックといいます。

★班行動の時に気をつけましょう

食物アレルギーの症状が出ないように気をつけていても、思わぬところで発症してしまう可能性があります。班行動中の昼食時間や土産物店での試食などでは、原因となる食べ物が入っていないかをきちんと確認しましょう。



新茶の季節です!!

新茶は、4月中旬から5月中旬の約1か月間にとれたものが、美味しいとされています。学校給食では、八十八夜に合わせて前期では『抹茶プリン』・後期では『昆布と抹茶のふりかけ』が提供されました。

こどもの日のあんに続き、好き嫌いの分かれやすい抹茶です。前期のプリンは甘さがあり、後期のふりかけも昆布なども入っているので、苦みが抑えられてどちらも食べやすくなっていたのではないかと思います。

前期にも後期にも提供に合わせて、市内の栄養教職員で作成した動画とメッセージを給食時間に教室に配布し視聴してもらっています。ぜひご家庭でもご覧ください。

前期

5月7日(木)「まっちゃプリン」

「夏も近づく八十八夜」という茶つみの歌を知っていますか？春が始まる日の「立春」から88日目を八十八夜といいます。この時期に、茶つみの歌を歌いながら茶つみをするそうです。くわしいお話は動画を見てくださいね。

今日の給食の一口メモ動画はこちら！

後期

5/12(火) 八十八夜メニュー

「夏も近づく八十八夜」という茶つみの歌を知っていますか？春が始まる日の「立春」（節分の翌日：今年は2月4日）から88日目（今年は5月2日）を八十八夜といいます。5月は新茶ができる季節で、茶畑の景色は緑色がとってもきれいです。今日は、抹茶を使った「昆布と抹茶のふりかけ」を提供しています。動画では、お茶に含まれる栄養素についても説明しています。どこでお茶がよく作られているのか、ぜひ調べてみてくださいね。

茶つみの歌は、3年生の音楽の教科書にも載っています。動画を見ながら歌ってみてくださいね！

5年生 『湯をわかして茶をいれよう』

5年生から家庭科の授業が、始まります。初めての家庭科での授業は、お茶を淹れてきます。ガス栓を開けて、コンロに火をつけ、お湯を安全に沸かせるようになりました。

とってもドキドキして不安そうでしたが、お湯が沸いてお茶を淹れる時には、興味津々!!どうやって淹れるとみんなが均等の濃さで、美味しく飲めるかを班で考えながら、色の変化や香りを楽しんでいる様子が見られました。


新茶の季節 美味しい緑茶の入れ方

- 急須に人数分の茶葉を入れる。
- やかんに水を入れて火にかけて、湯を沸かす。
- 2を少し冷まして急須に注ぎ、1分蒸らす。
- 濃さが同じになるように少しずつ順番に注ぐ。



A 6月 こんだてカレンダー

☆「牛乳」は、毎日つきます。
 ☆「直送品」がある日は色がついています。

月	火	水	木	金
1 ごはん ほっけのいちやぼし	2 ピーズサラダ フレンチポテト	3 さきみとブロッコリーのサラダ さわらのゆずしょうゆかけ	4 ミニやきそば しるみざかなのフリッター(30くらい)	5 ごはんとかぼちやの炒め物 いかにソースやき
ほっけのいちやぼしは「ほね」にちゅうい!	「ラビオリ」とは、イタリアの Pasta のことです。Pasta の生地を具材を包んだぎょうざのような食べ物です。	さわらのゆずしょうゆかけは「ほね」にちゅうい!	ミニ焼きそばは、キャベツやにんじん、もやしなど、たくさんの野菜が入っています。	6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。教室に配られるメモを見てください。
8 ごはん スンドゥブチゲ	9 ごはん コッペパン	10 なめし けんちんじる	11 コッペパン ポークビーンズ	12 ごはん わかめのみそしる
スンドゥブチゲは韓国朝鮮料理です。スンドゥブは豆ふのこと、チゲはなべのことです。かんこくのは、チヨレギサラダにかけて食べてもおいしいですよ。	たんたんビーフンはみそ味のスープに、米からできた「めん」とトウバンジャンを少し入れてピリから味付けしています。	豚肉には身体の疲れをとるために大切な栄養素であるビタミンB1がたくさんふくまれています。	スパゲティは、小麦粉から作られます。米やパンと同じ、体や脳を動かすエネルギーになります。	わかめは、カルシウムを多く含む食べ物の一つです。カルシウムには骨や歯を丈夫にする働きがあります。
15 ごはん あじのフライ	16 ごはん もずくスープ	17 ごはん とりのしおラーメン	18 コッペパン ミートマカロニ	19 ごはん こめこビーフカレー
あじのフライは「ほね」にちゅうい!	もずくは、海そうの仲間です。特に沖縄県で多くとれ、酢の物などで食べられます。	「はも」という魚は、うなぎやあなごに似た姿をしています。大阪や京都などでも昔からよく食べられている魚です。今日は、すりつぶしてフライにしています。	今日は、年に1回登場する国産のさくらんぼです。さくらんぼの種に気をつけて食べましょう。	「かぼちや」は英語でパンプキンと言います。かぼちやは緑黄色野菜の一つで、ビタミンAがたくさんふくまれています。
22 ごはん パチじる	23 ごはん おきなそば	24 ごはん ちゅうかどうふ	25 ロールパン2こ クリームスープ	26 ごはん トックスープ
パチ汁とは、兵庫県の郷土料理の一つです。パチ汁の「パチ」はそうめんの切れはしの部分です。	6月23日は「沖縄いれいの日」です。戦争で亡くなった多くの沖縄の人を思い、平和を願う日です。豊中市は沖縄市と兄弟都市です。教室に配られるメモを見てください。	ちゅうかどうふに使用しているオイスターソースは、カキという貝から作られた調味料です。風味をおいしくするうま味が多くふくまれています。	フィッシュフライは「ほね」にちゅうい! テリコンはとうがらしを使ったテリパウダーが入っています。	トックとは、うるち米で作られたうす切りのもちのことです。トックスープのトックはよくかんで食べましょう。
29 ごはん パチじる	30 コッペパン モロヘイヤのスープ	<p>こんだてカレンダーのみかた 動画はこちら!</p> <p>はしは毎日持ってきましょう</p> <p>はしマークの日は、はしを使いましょう。 スプーンマークの日は、スプーンを配りましょう。</p> <p>6月4日～10日は 歯と口の健康週間</p> 		
パチ汁とは、兵庫県の郷土料理の一つです。パチ汁の「パチ」はそうめんの切れはしの部分です。	モロヘイヤはエジプト原産の野菜で、エジプトの王様が薬の代わりにモロヘイヤのスープを飲んで病気を治したという伝説があります。			

※カレンダーに書いている「〇くらい」は低学年の目安です。重さで量って入れているので、学年や大きさによって数が変わることがあります。
 小学校(前期課程)

6月 献立カレンダー

☆「牛乳」は、毎日つきます。

月	火	水	木	金
1 ごはん トマト豚じゃが ひじき入りぎょうざ チンゲン菜の和え物 キャベツのピリ辛じゃこ炒め	2 菜めし けんちん汁 鶏肉の照り焼き もやしのごま和え ツナとピーマンの炒め物	3 ごはん ハヤシライス 卵ロール マカロニサラダ フルーツナタデココ	4 ごはん かみかみどん いかフライ 切干大根の煮物 小松菜とエリンギのソテー かみかみ大豆	5 米粉豆乳パン(C) 黒糖パン(A・B)※ コンソメスープ ミンチカツ
トマト豚じゃがは、いつもの豚じゃがにトマトが入ったものです。トマトにはグルタミン酸という、うま味成分がたくさん含まれています。	けんちん汁は、豆腐やこんにゃく、野菜などを油で炒めて煮る精進(しょうじん)料理です。鎌倉の建長寺(けんちん)が由来といわれ、肉や魚を使わず素材の味を生かしています。	今日のサラダに使われているマカロニは「エルポマカロニ」と呼ばれています。エルポは英語で、ひじきのことです。ひじきのように曲がっていたのでそう名付けられました。曲がりやすいので、さまざまで煮ます。	今日は「歯と口の健康週間メニュー」です。かみかみどんには、こんにゃくや人参、ごぼう、きくらげなど、かみごたえのある食べ物がたくさん入っています。よくかむことを意識しながら食べましょう。	ベーコンとじゃがいものトマト煮 コールスローサラダ コールスローサラダは、キャベツが主役のサラダです。オランダ語の「コール(キャベツ)」と「スラ(サラダ)」がもとになった名前です。
8 ごはん 担担ビーフン 鶏肉のバーベキュー ソースかけ 玉ねぎとウイナーのソテー 小松菜の和え物	9 ごはん ブルコギ チヂミ キャベツとささみの あま酢和え 枝豆	10 コッペパン 卵入りコンソメスープ ビーフコロッケ 和風スパゲティ りんごジャム ブロッコリーのサラダ	11 ごはん 厚揚げとキャベツのみそ炒め さけのレモンしょうゆかけ ひじき豆 もやしのサラダ	12 ごはん かぼちやのみそ汁 チキンゲット こんにゃくとしめじの炒め物 チンゲン菜とコーンの和え物
ビーフンは、米から作られるめん(小麦)の料理で、もともとは中国が発祥です。今日は練りごまやみそ、にんにくなどが入ったコクのあるスープにめんが入っています。	枝豆は大豆が若いうちに収穫した豆です。昔は大豆がまだ青いうちに枝ごとゆでて売られていました。そのため「枝」と呼ばれるようになりました。	今日の和風スパゲティには、ちりめんじゃこや小松菜などカルシウムが多く含まれる食材が入っています。中学生は一生のうちで一番カルシウムが必要な時期です。しっかり食べて元氣な骨や歯を作りましょう。	鮭の身の赤い色はアスタキサンチンという成分です。抗酸化作用があり体の中で細胞が傷つくのを防いで健康を保つ働きがあります。	かぼちやは夏から秋が旬の野菜で、旬の時期は甘みが強くなります。ビタミンAやC、食物せんがが多く、風邪予防やおなかの調子を整えるのに役立ちます。
15 ごはん オニオンスープ チキンカツ ごぼうサラダ ツナと大豆のケチャップ炒め	16 ごはん 中華豆腐 五目厚焼き卵 焼きビーフン きな粉わらびもち	17 コッペパン ポトフ 白身魚フライのソースかけ もやしのマスタード風味和え 液体ココア	18 ごはん 玉ねぎのみそ汁 鶏肉の竜田揚げ 豚肉とくわわかめの バターしょうゆ炒め ハムと野菜の和え物	19 ごはん 鶏すき煮 さわらのゆずみそかけ 白桃ゼリー なすと豚肉の炒め物
ごぼうには、水溶性と不溶性、どちらの食物せんいも含まれています。水溶性はコレステロールや血糖値を上げないようにする効果があります。不溶性は便通を良くしてくれます。	今日の中華豆腐の味付けにはオイスターソースが使われています。オイスターソースは、貝のかきを煮詰めて作る調味料です。コクとうま味が強く少量で料理の味が深まります。	液体ココアは少し飲んだ牛乳に入れて、こぼさないように飲み口を閉じて押さえ、横に振って混ぜて飲みましょう。	くわわかめは、わかめの茎の部分です。コリコリした歯ざわりがとておいしいです。今日は豚肉と一緒に、バターしょうゆの味付けで炒めています。	岡山県は白桃が有名です。特に高級白桃の代表格、清水白桃(しみずはくとう)は岡山県が発祥の地とされています。ゆずは岡山県井原市でよくとれ、ゆずみそにして食べる風習があります。
22 ごはん ホイコーロー パオズ 春雨サラダ 手作りじゃこふりかけ	23 ごはん もずく汁 豚肉の黒みつかけ シークワサータル ゴーヤチャンプルー 人参しりしり	24 パン 白いんげん豆の ポタージュ ハンバーグのケチャップかけ キャベツのカレーソテー かぼちやのサラダ	25 ごはん 豚肉のオイスターソース炒め 豆腐しゅうまい パンパンジー りんご缶	26 ごはん かき玉汁 さばのみりんしょうゆづけ なすとピーマンのみそ炒め 玄米ふりかけ
今日のふりかけは、ちりめんじゃことかつお節を甘辛く炊いて手作りしています。ごはんにかけて食べましょう。	今日6月23日は「沖縄いれいの日」です。人参しりしりの「しりしり」とは、沖縄の方言で「千切り」や「すりおろす」という意味です。今日は、もずくや黒砂糖、ゴーヤ、シークワサーなど、沖縄の味がたくさん登場します。学校に配布しているメモと動画を見てください。	白いんげん豆は、和菓子の材料によく使われ、白あんの原料です。赤あんは小豆(あずき)から作られます。今日のポタージュには白いんげん豆が入っています。	パンパンジーは中国料理のひとつで、鶏肉と野菜と合わせたごまだれをかけて食べます。暑い季節によく食べられ、さっぱりしながらもコクがあり、たんぱく質がとれる料理です。	なすとピーマンはどちらも夏が旬の野菜です。苦手な人が多い野菜ですが、今日は赤みそしょうゆでしっかり味付けしています。ごはんと一緒に食べるとおいしく食べられます。
29 ごはん じゃがいもと玉ねぎのスープ ユウリンチー 中華風サラダ ツナとキムチの炒め物	30 ごはん セルフチキンライス オムレツ キャベツとウイナーのソテー ひじきのサラダ	<p>マークのない日は 汁物です お玉マークを目安に 盛り付けましょう</p>  <p>ごはんは 写真の量を目安に 盛り付けましょう</p> 		
じゃがいもは8つの食品群の中の5群の仲間です。炭水化物やビタミンCが多く含まれています。	セルフチキンライスは、大おかずをご飯に混ぜて自分でチキンライスにして食べましょう。			

- 箸・ナフキンは、毎日持ってきましょう
- スプーンマークの日は、スプーンがあると食べやすいです
- 魚マークの日は、骨に気をつけて食べましょう
- 毎月19日「食育の日」は、《各地域の特産品や郷土料理》を提供します(当日はメモをみてください)
- パンやふりかけ、デザート類の空袋や空容器は、牛乳パックとは別のビニール袋に入れましょう

※【対象校】 A(二中・八中・十一中・十三中・十四中・十八中)
 B(九中・十二中・十五中・十六中・十七中)
 C(一中・三中・四中・五中・庄内さくら学園)

ストローを使用した場合は、牛乳パックと同じビニール袋に入れてください