

4月給食だより

ようやく春めいてきました。葉をすっかり落としたままの樹木も着実に年輪を重ねて、芽吹きのエネルギーを蓄えています。

心を込めておいしい給食作りに取り組んでいきます。
1年間よろしくお願ひします！

食物アレルギーはありませんか？

食物アレルギーは食べ物に含まれるたんぱく質などによって、皮膚のかゆみやじんましん、口の中の違和感、せき、腹痛や下痢、吐き気など、さまざまな症状が引き起こされ、時に呼吸困難や意識障害などの“アナフィラキシーショック”を起こし、命にかかわることもあります。気になる症状がありましたら、早めに専門の医療機関を受診するようにしてください。



アレルギーの原因となる主な食品



※上記7つは患者数の多いものや重篤な症状を起こす恐れがあるため、加工食品への表示が義務付けられています。そのほかにも、肉や魚、大豆、果物など、原因となる食品は人によって異なり、症状もさまざまです。

アレルギーの原因となる食品



キャベツ

サラダやフライなどの付け合わせ、シチューなど、毎日の食卓でよく食べられている野菜といえばキャベツです。キャベツのルーツは今から約2,600年前に、地中海や大西洋の海岸沿いで栽培されていました。キャベツは胃腸の働きをよくするビタミンU(キャベジン)が多く、古代ギリシャやローマでは胃腸薬として食べられていました。そのころのキャベツは今のような球の形ではなく、現在のような品種ができたのは13世紀ごろです。日本

トンカツにはせん切りキャベツとソース！



紫キャベツ
表面は紫色だが、葉肉は白く、切り口が美しい。

ブロッコリー

白菜と菜花

重いもの。外側の葉が緑色で、切り口が新しいもの。

のもので、ヨーロッパでは煮込み料理がよく作られます。ドイツではソーセージの付け合わせの酸っぱい漬物「ザワークラウト」が定番です。

芽キャベツ
1株から50〜60個とれる。

キャベツ

カリフラワー

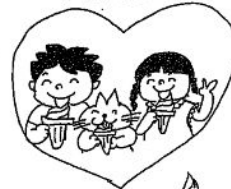
葉ぼたん
観賞用

グリーンボール
小ぶりのボール形。葉の中まで緑色でやわらかい。

コールラビ
葉が巻かず、カブのように肥大した茎を食べる。



ソフトクリーム



アイスクリーム ソフトクリーム

ソフトクリーム

世界中で愛されている食べ物です。ソフトクリームの始まりは約4000年前の中国で、家畜のミルクを長時間煮て雪で冷やし、やわらかいのり状にしたものだとわれています。それがヨーロッパに伝わり1886年にイタリアでアイスクリームが作られ、1931年にアメリカでソフトクリームを作る機械が考えだされました。日本に初めてソフトクリームが登場したのは1951年。日本にいたアメリカの進駐軍が独立記念日を祝ったカーニバルを明治神宮外苑で開き、模擬店で販売

しました。その後、デパートの食堂や喫茶店で次々に登場し、人気も広がりました。

アイスクリームはやわらかいクリームを-30℃以下で急速に固め、店では-18℃以下で売られますが、ソフトクリームの温度は-5℃~-7℃です。口当たりがなめらかで出来立てのアイスクリームといえます。