



2月 給食だより



食事のマナーを見直そう!

給食時間の様子を見ると、姿勢が悪かったり、ひじをついていたり、お箸を正しく使えていないなど、気になる食べ方をしている人を見かけます。食事のマナーを守ることは、周りの人への思いやりと、自分自身の健康にもつながります。きちんとできているか見直してみましょう。



よい姿勢で食べましょう

- お箸の使い方に気を付けましょう。** (Use chopsticks correctly.)
- おわんや小さい器は手に持って食べましょう。** (Hold small bowls or dishes with your hands.)
- 机とおなかの間は握りこぶし一つ分あけましょう。** (Leave a fist-width gap between the table and your stomach.)
- 足の裏は床につけましょう。** (Put the soles of your feet on the floor.)
- 口をとじて、よくかんで食べましょう。** (Close your mouth and chew well.)
- クチャクチャと音をさせない。
- 食べ物を口いっぱいにつめて詰め込み過ぎない。
- いすに深く腰かけ、背筋を伸ばしましょう。** (Sit deep in the chair, support your lower back, and stretch your back.)
- 机にひじをつかないようにしましょう。** (Do not rest your elbows on the table.)

食物アレルギーのおはなし

食物アレルギーは、食べ物に含まれるアレルゲン(主に、たんぱく質)を異物として認識し、自分の身体を防御するために過敏な反応を起こすことです。原因食物や症状は人によって異なり、重篤な症状が起こる場合もありますので、正しく理解しておくことが重要です。

なお、乳幼児期に発症した鶏卵・乳・小麦・大豆などのアレルギーは、就学前に約9割の子どもが食べられるようになることがわかっています。定期的に専門

の医療機関を受診し、専門医の指導の下、必要最小限の除去にすることが大切です。

一方で、花粉症と関係のある「口腔アレルギー症候群」や、原因食物を食べた後に運動することで起こる「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」など、小学

乳幼児期に発症したアレルギーは、成長とともに食べられるようになることが多いです。

令和5年 2月予定献立表

都立江戸川高等学校 定時制課程

給食時間 行事	日	曜	主食	主菜	副菜・汁物・デザート	変更 締切	
6:15~6:35	1	水	ごはん	おろしチキンカツ	わかめサラダ・みそ汁・くだもの	1/20 (金)	
6:15~6:35	2	木	ごはん	生揚げのみそ炒め	野菜の香味和え・沢煮椀・カルピスゼリー		
6:15~6:35	3	金	タコライス		ビーンズサラダ・かぶのスープ・節分プリン 		
6:15~6:35	6	月	こぎつね ごはん	鶏の南蛮漬け	梅肉和え・みそ汁・くだもの(初午) 	1/27 (金)	
6:15~6:35	7	火	ごはん	鮭のムニエル	こまつなサラダ・野菜スープ・焼きドーナツ		
6:15~6:35	8	水	プルコギ丼		ナムル・わかめスープ・おかしな目玉焼き		
6:15~6:35	9	木	けんちんうどん		酢の物・かぼちゃのそぼろあん・くだもの		
6:15~6:35	10	金	にんじん ライス	えびグラタン	コーンサラダ・小松菜スープ・くだもの		
6:15~6:35	13	月	ごはん	たらのホイル焼き	ごぼうサラダ・みそ汁・フルーツヨーグルト		
6:15~6:35	14	火	チキンライス		キャロットサラダ・洋風かきたま・ブラウニー 	2/3 (金)	
6:15~6:35	15	水	ごはん	油淋鶏	ごま風味サラダ・中華スープ・くだもの		
6:15~6:35	16	木	さつま芋ごはん	つくね焼き	磯辺和え・みそ汁・くだもの		
5:30~5:55 予餞会	17	金	根菜カレーライス		野菜のレモン和え・オニオンスープ・かぼちゃプリン		
	20	月	*休業日*				
	21	火	*入学者選抜学力検査*				
	22	水	*休業日*				
	23	木	*天皇誕生日*				
6:15~6:35	24	金	ナポリタン		コールスロー・クラムチャウダー・くだもの		
6:15~6:35	27	月	テリヤキチキンバーガー		グリーンサラダ・トマトスープ・パンナコッタ		
6:00~6:20 考査前日	28	火	しらすごはん	焼津風おでん	野菜のわさび和え・抹茶ミルクゼリー  (静岡献立)		

※牛乳は毎日つきます。

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

＜2月分の給食予約＞ 2月分の給食は1月20日(金)までに予約しましょう。