

食育だより NO. 2



下妻市立下妻小学校

食物アレルギー について

食物アレルギーとは、特定の食べ物を食べたり、触ったり、吸い込んだりして起こる有害な症状のことです。好き嫌いとは違います。アレルギーを起こしやすい食品として、鶏卵、牛乳・乳製品、小麦が挙げられますが、ほかにも多くの食品が原因となっており、症状もさまざまです。

食物アレルギーの原因食品



この7つは、アレルギーを起こす人が多いこと、あるいは重い症状を引き起こすことがあるため、食品への表示が義務付けられています。

ほかに、大豆、果物、魚卵、肉、魚、ナッツ類など、さまざまです。

食物アレルギーの症状

<p>●皮膚</p> <p>かゆみ、じんましん、しっしん</p>	<p>●目</p> <p>充血、かゆみ、まぶたのはれ、涙</p>	<p>●口・のど</p> <p>口の中の違和感・はれ、のどのかゆみ・イガイガ感</p>
<p>●鼻</p> <p>くしゃみ、鼻汁、鼻づまり</p>	<p>●呼吸器</p> <p>息苦しい、咳、ゼーゼーする、のどがつまった感じ、声がれ</p>	<p>●消化器</p> <p>腹痛、下痢、吐き気、嘔吐、血便</p>
<p>●その他 頭痛、血圧の低下、元気がない、ぐったり など</p>		



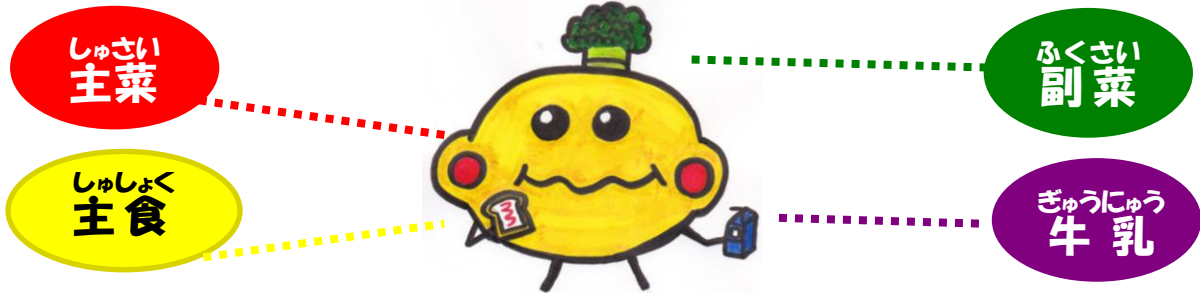
食物アレルギーのため、給食などでみんなと同じものを食べられない場合があります。また、急に具合が悪くなることもあります。食物アレルギーかなと思ったら、必ずお医者さんに診てもらいましょう。
＜除去する時のポイント＞

- ①治ることもあるのでお医者さんと必ず相談して行いましょう、
- ②成長期に必要な栄養がとれなくなることもあるので、必要な除去だけ行いましょう。



下妻小 食育キャラクターの紹介

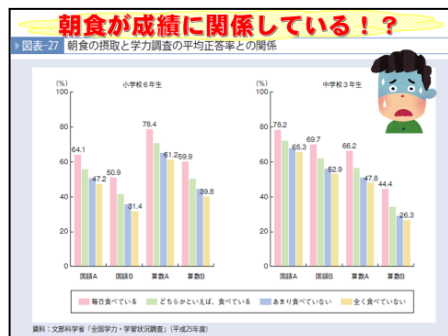
もぐもぐくん



下妻小学校食育キャラクターの「もぐもぐくん」は、数年前に児童が考えたキャラクターです。今後、食育だよりや食に関する指導等で登場します。よろしくお願ひします。顔はオムレツ、帽子はブロッコリー、手にはパンと牛乳を持っています。主食のパン、主菜のオムレツ、副菜のブロッコリー、牛乳と栄養バランスも考えられています。下妻小学校のみんなもバランスのよい食事を、もぐもぐよくんで食べましょう♪

学校給食 意見交換会・試食会を行いました

5月末に学校給食意見交換会及び試食会が行われました。今年度は、「朝ごはんを見直そう」というテーマで栄養教諭からの講話を行いました。「朝ご飯」について保護者のグループ間で協議を行いました。給食試食会では、保護者の方々から「給食のパンが食べたい」というご要望を頂き、バーガーパンにハンバーグを挟んで食べてもらいました。また、当日は下妻産の旬のアスパラガスを使用した「アスパラのサラダ」も出ました。文化委員の皆さんには準備等お世話になりました。



↑「全国学力・学習状況調査」(平成25年度)の結果では、**朝食を「毎日食べている」人ほど学力結果も良い**という結果がでています。昨年本校の5年生に行った調査結果では「学校がある日に毎日朝食を食べますか」に対して「毎日食べる」85.4%、「ほとんど食べない」2.9%等でした。食べない理由としては、「食欲がない」、「食べる時間がない」、「食事が準備されていない」等でした。毎朝忙しいと思いますが、食べる時間を作る為には「早寝・早起き」が大切です。この機会に、ご家庭でも朝ご飯について見直していただけたらと思います。

- ・バーガーパン
- ・ハンバーグデミグラスソース
- ・アスパラサラダ
- ・パンプキンシチュー ・牛乳

* 1年生の親子給食が行われました *

木曜日は「麺の日」ということでソフト麺ができました。懐かしいソフト麺の給食はいかがでしたでしょうか。ぜひ、今後も給食についてご家庭で話題にさせていただき、「食育」に関心を持っていただけると幸いです。

