

2月 給食だより

令和6年 2月 天草市立本渡学校給食センター 文責 岡部

2024年がスタートして1か月が経ちました。2月4日は、「立春」といって、暦上では春になる日ですが、まだまだ寒い日が続きます。体調管理の基本に立ち返り、風邪をひかない元気な体を作りましょう！

体調管理 基本の き

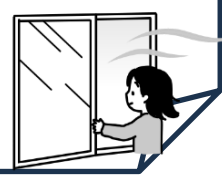
その1 朝昼夕3食、規則正しく食べる。

その2 1日8～9時間は寝る。

その3 帰宅後、食事前、トイレの後は必ず手洗いをする。

その4 休み時間や放課後に体を動かして遊ぶ。

その5 こまめに部屋の換気をする。



☆☆BOOK! コラボ給食☆☆

2月は、本に出てくる食べ物を給食の献立に入れていきます。本に出てくる料理を実際に給食で食べることができます。どんな本に出てくるのか、図書室で探してみてください。

- 2月2日(金) いわしとお肉のハンバーグ 「いわしのたび」いわしの成長の様子を紹介した本。
- 2月6日(火) ビーフシチュー 「天空の城ラピュタ」飛行船の中でシチューが作ったシチューをイメージしています。
- 2月7日(水) 黒糖パン
「給食アンサンブル」6人の中学生の心が給食をきっかけに変わっていくストーリー。黒糖パンもお話の中にでてきます。
- 2月14日(水) クリームシチュー
「ルドルフとイッパイアッテナ」2匹の猫を主人公にした話。シチューが出てくるシーンがあります。
- 2月21日(水) コンソメスープ 「スープになりました」いろいろな野菜がスープになる話。
- 2月22日(木) 天草大王カレー
「給食番長」給食をたくさん残すみんなにショックを受けて、給食のおばちゃんが出て行ってしまい、...
- 2月27日(火) みそおでん 「おでんおんせんにいく」さつまあげ、たまご、おでんの親子が温泉ランドへ。
- 2月28日(水) 鯛のバジルオリーブ焼き

「やきざかなののろい」ぼくは焼き魚がきらいです。焼き魚が出ると食べ散らかして食べたふりをします。そんなことしていいのー?! きらわないでほしい焼き魚は、...

食物アレルギーへの理解を深めよう

スギやヒノキの花粉が飛散するこの季節、「花粉症」の症状に悩まされている方も多いのではないのでしょうか？ 花粉症もアレルギーの一つですが、アレルギーとは、本来は病原菌などの異物から体を守る仕組みである「免疫」がある特定の異物に対して過剰に反応し、症状を引き起こすことです。その中で、食べ物原因となるものを「食物アレルギー」と呼びます。

食物アレルギーの原因食物は？

消費者庁では、重篤度・症例数の多い8品目を「特定原材料」として、加工食品などへの表示を義務付けています。そのほかにも原因食物はさまざま、人によって反応が出る量、症状の重さは異なり、体調によって変わることもあります。

★特定原材料：8品目（義務表示）



食品表示基準が一部改正され、2023年3月9日から「くるみ」が特定原材料に追加されました。くるみにアレルギーがある場合は、ペカンナッツにも注意が必要です。

★特定原材料に準ずるもの：20品目（推奨表示）

アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

アナフィラキシーについて

アナフィラキシーは、複数の臓器にわたって全身にアレルギー症状が現れることで、アナフィラキシーのうけつあつていが、意識障害を伴う場合、血圧低下や意識障害を伴う場合をアナフィラキシーショックといい、一刻も早く治療しないと命に関わります。



花粉症と食物アレルギー

花粉症の人の中には、生の果物や野菜を食べると、口の中や喉にかゆみやしびれなどが起こる「口腔アレルギー症候群」（花粉-食物アレルギー症候群ともいう）を発症することがあります。まれに、アナフィラキシーを起こすこともあるので、注意が必要です。



食物アレルギーがある場合は…

症状が出ずに食べられる量は人によって異なり、成長するにつれて変わる場合もあります。定期的に専門の医療機関を受診し、医師の診断のもと、「必要最小限の原因食物の除去」を心がけることが大切です。

