

# がつきゆうしょく 7月給食だより



練馬区立石神井西小学校 校長 山口 義一

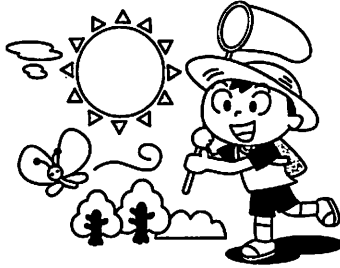
栄養士 庄司 智子



早寝早起き朝ごはん 「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

## 暑さに負けない体づくりを!

じりじりと照りつける日差しに、夏の到来を感じる今日このごろです。急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日ごろから適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。



<p><b>★適度な運動</b></p> <p>ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。</p> <p>※暑い時や炎天下、体調が悪い時など、無理な運動は控えます。</p>	<p><b>★バランスのよい食事</b></p> <p>量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。</p>
<p><b>★しつかり睡眠</b></p> <p>早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使うときは冷やし過ぎに注意。</p>	<p><b>★こまめな水分補給</b></p> <p>基本は水やお茶で、汗をたくさんかいたら、イオン飲料等で塩分も補給します。</p>

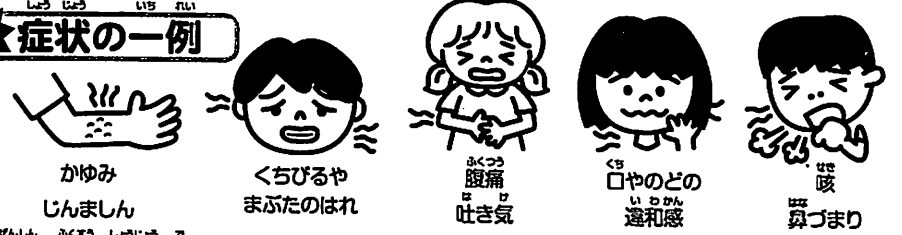
## 今月の献立

- 5日(金) 七夕ちらし・皇麩のすまし汁・冷凍みかん
- ・・・七夕ちらしには、たっぷりの穴子を入れました。また、七夕の夜空をイメージして、皇の形をしたお麩をすまし汁に使います。
- 9日(火) お赤飯・鶏の照り焼き・梨煮糰子・冷凍パイナップル
- ・・・石神井西小学校の開校記念日のお祝いメニューです。
- お赤飯は、お祝いの時に食べるご飯です。お楽しみに!

## 食物アレルギーを知るう

食物アレルギーとは、特定の食べ物に対し、体を守る働き「免疫」が過剰に反応することによって起こる症状のことです。食べ物や症状は人によってさまざまですが、時に命に関わるアナフィラキシーを起こすこともあり、注意が必要です。

### ★症状の一例



かゆみ じんましん ぐちびるや まぶたのはれ 腹痛 吐き気 口やのどの違和感 咳 鼻づまり

全身に複数の症状が出ることを「アナフィラキシー」といい、さらに、血圧の低下や意識障害などの症状を伴うことを「アナフィラキシーショック」といいます。

### ★アレルギーを起こしやすい食品

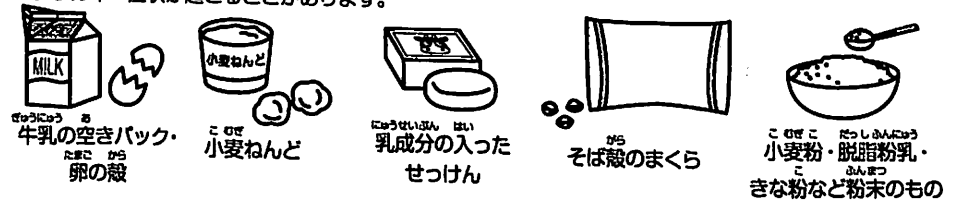
加工食品には、必ず表示をしなければならない「特定原材料」7品目と、可能な限り表示するよう努める「特定原材料に準ずるもの」20品目が定められています。

<p><b>特定原材料</b></p> <p>卵 牛乳 小麦 大豆 鶏卵 小麦 大豆 鶏卵</p>	<p><b>特定原材料に準ずるもの</b></p> <p>いくら キウイフルーツ くるみ 大豆 カシューナッツ バナナ やまいも もも りんご さば ごま さけ いか 鶏肉 ゼラチン 豚肉 オレンジ 牛肉 あわび まつたけ</p>
---	---

※平成26-27年全国実態調査における発症数の多い順に記載 (消費者庁「平成27年度 食物アレルギーに関連する食品表示に関する調査研究事業報告書」より)

### ★こんな物にも気をつけて!

食べたり飲んだりしたときだけでなく、触ったり、吸い込んだりしたときにもアレルギー症状が起こることがあります。



学校給食費の納入にご協力をお願いします。引き落とし日は7月4日です。