

5月

給食だより



令和3年5月1日発行
練馬区立橋戸小学校
校長 青木 俊哉
栄養士 岡野 有紀

新緑が美しい、さわやかな季節になりました。新しい環境での生活も1カ月が経ち、子供たちは緊張が和らぐと同時に、体調も崩れやすいときです。子供たちが健やかな学校生活を過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスがとれた食事が大切です。偏った食事にならないよう心がけましょう。

生活リズムを整える、早寝・早起き・朝ごはん



夜ふかししないで、早くねましょう。



早起きして、朝日をあびましょう。



しっかりかんで、朝ごはんを食べましょう。

朝ごはんの効果

- ★体温が上がり、元気に活動できる
- ★脳にエネルギーが補給され、勉強に集中できる
- ★胃や腸が刺激され、お通じがよくなる

主食・主菜・副菜・汁物をそろえて、バランスの良い朝ごはんに😊



給食費の納入にご協力をお願いいたします。毎月5日が納入日です。今月は6日（木）となります。

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、吸い込んだりして起こる有害な症状のことです。アレルギーを起こしやすい食品として、鶏卵、牛乳・乳製品、小麦が挙げられていますが、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。

アレルギー表示特定原材料 必ず表示するもの7品目

出来るだけ表示するもの20品目

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づけられています。

表示することが望ましいとされる食品。

●食物アレルギーの多くは、即時型という食後2時間以内に症状が起こるもので、症状が複数同時に急激に出ることを「アナフィラキシー」と呼びます。中でも、血圧の低下や意識障害が見られる状態を「アナフィラキシーショック」といって、すぐに対応しないと命に関わります。食物アレルギーがある場合は、原因となる食物の除去が必要です。お子さんに気になる症状があるときは、専門医にご相談ください。

皮膚・粘膜症状 ●眼 ・充血、眼のまわりのかゆみ ・涙目 ●口腔 ・口腔、唇、舌の違和感、はれ ●皮膚 ・かゆみ、じんましん、むくみ ・赤くなる、湿疹	消化器症状 下痢、気持ちが悪い、吐き気、嘔吐、血便
神経症状 元気がない、ぐったり、意識もろうろ、尿や便を漏らす	全身症状 アナフィラキシー
呼吸器症状 ぐしゃみ、鼻づまり、鼻水、せき、息が苦しい(呼吸困難)、ゼーゼー・ヒューヒュー(喘鳴)、犬が吠えるような甲高いせき、のどが締め付けられる感じ	循環器の症状 脈が速い・触れにくい・乱れる、手足が冷たい、唇や爪が青白い(チアノーゼ)、血圧低下

その他の特殊なタイプ

- ★「口腔アレルギー症候群」…食べてすぐに口の中やのどにかゆみや違和感といった症状が出ます。野菜や果物で起こることが多く、大量に食べると全身症状が出ることもあります。
- ★「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」…食後2時間以内に運動をすることでアナフィラキシーが起こります。食べただけ、運動しただけでは症状は起きません。