



ようやく春の訪れを感じる季節になりました。そして、今年度も残りわずかです。1年間、給食を食べて元気に学校生活を送ることができましたか？3月は食について今まで学んできたことをふり返し、進級、進学に向けて自分の食生活を整える準備期間にしましょう。

## 食物アレルギー どんな症状が出るの？

### 食物アレルギーとは

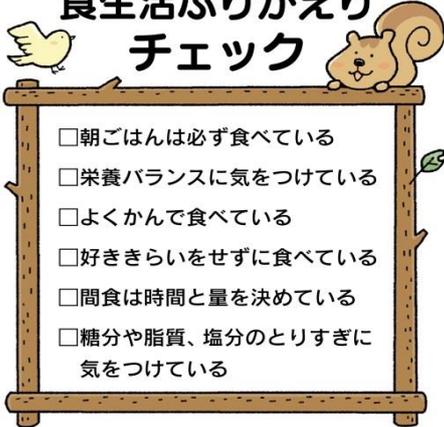
食物アレルギーは、アレルギー（アレルギーを引き起こす物質）となる食物が体内に入ることによって起こります。本来、栄養となるはずの食物が、異物と見なされて排出しようとするために、アレルギー症状が起こる現象のことです。



皮膚症状	粘膜症状	呼吸器症状	消化器症状
 赤み、じんましん、はれ、かゆみ、湿しんなど	 白目の充血・はれ、かゆみ、鼻水、口の中のかゆみなど	 のどの違和感・かゆみ・締めつけられる感じなど	 気持ちが悪くなる、おう吐、腹痛、下痢、血便など
そのほか、頭痛、元気がない、ぐったりする、不機嫌などの神経症状や、脈が速い、手足が冷たい、顔色・唇やつめが白いなどの循環器症状もあります。			

アレルギー（アレルギーを引き起こす物質）によって複数の臓器に全身性の症状があらわれ、生命に危機を与える可能性がある過敏反応のことをアナフィラキシーといい、血圧低下や意識障害をとまなう場合をアナフィラキシーショックといいます。

### 食生活ふりかえりチェック



将来健康にすこすために、子どものうちからできることを続けていきましょう。

### 【今の食生活が未来をつくれます】

わたしたちの健康は、食事や運動、睡眠や休養などの生活習慣が大きくかかわっています。生活習慣病は長年の生活習慣などが影響して起こるといわれています。

予防するには、朝食をしっかりとり、毎食バランスのよい食事を心がけ、糖分や塩分、脂質をとりすぎないことが大切です。また、運動習慣や十分な睡眠時間なども重要です。子どもの頃から健康によい生活習慣を送ることで、将来、病気を防ぐことにつながります。食生活や食習慣の正しい知識と知恵を身につけ、自分自身の健康を守ってほしいと願っております。



### バランスが大切

循環型社会への第一歩

## 3Rの取り組み

リデュース Reduce	リユース Reuse	リサイクル Recycle
使う資源やごみの量を減らすこと	使えるものはくりかえし使うこと	資源として再利用すること

3Rとは、使う資源やごみの量を減らす「Reduce（リデュース）」、使えるものはくりかえし使う「Reuse（リユース）」、資源として再利用する「Recycle（リサイクル）」の頭文字をとったものです。普段の生活に取り入れてみませんか。

### 季節によって違いがあるよ

#### 春キャベツ



葉は、みずみずしくてやわらかいのが特徴です。軽くて巻きは緩めです。生食に向いています。

#### 冬キャベツ



葉は厚く、巻きはかためで形は平たいものが多い特徴があります。甘みがあり、煮込み料理に向いています。

6年生の皆さん、御卒業おめでとうございます。皆さんは、これまでの学校生活でたくさんのことを学んできました。今後、自分自身で食べるものを選んだり、作ったりする機会が増えてきます。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。中学生になる前に、小学校6年間で成長した姿をみせるよい機会だと思います。家庭科で学んだことを生かし、今度はおうちの人へ日頃の感謝をこめて、料理を作ってみてはいかがでしょうか。

皆さんが中学校でも御活躍できるよう、給食室からも応援しています。

