



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過ごす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り、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？

食事 + 運動 で発症する 食物アレルギーもある！

アレルゲンとなる食物を食べた後に運動をすると、比較的重いアレルギー症状があらわれることを、食物依存性運動誘発アナフィラキシーといいます。給食後の昼休みや午後の体育の授業で起こることもあります。原因食物は小麦や甲殻類が多いといわれています。

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。			

アレルゲン（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。

【今の食生活が未来をつくります】

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、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

食生活ふりかえり チェック

- 朝ごはんは必ず食べている
- 栄養バランスに気をつけている
- よくかんで食べている
- 好ききらいをせずに食べている
- 間食は時間と量を決めている
- 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている

将来健康にすくすために、子どものうちからできることを続けていきましょう。

◆2月の献立より◆

6年生が家庭科の授業で作成した「1食分の献立」をもとに給食を提供しました。2,3月の献立において、各クラス1食ずつ、給食に取り入れています。様々なテーマで、バランスが良く考えられており、子どもたちも6年生の献立を楽しみにしています。

2月10日(月)

- ◆6年6組の献立
- テーマ 「秋・冬の日本庭園」
- ・栗の炊き込みご飯
- ・鮭の照り焼き
- ・豚汁
- ・みかんとりんごのゼリー

※献立表には6年1組と記載がりましたが、6年6組の誤りです。訂正させていただきます。



2月18日(火)

- ◆6年4組の献立
- テーマ 「スペイン料理」
- ・パエリア
- ・ピスト(右下)
- ・アヒージョ(右上)
- ・チュロス



6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。1060回、これは、みなさんが1年生から食べたおよその給食の回数です。新型コロナウイルスの影響もあり、55回ほど予定回数より減っています。しかし、給食やこれまでの学校生活でたくさんのことを学び、経験してきました。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頂きたいと願っています。

埼玉西部ライオンズの管理栄養士「虎石 真弥」さんも「1軍で長く活躍している人は、しっかり食べることで『食べる力』ができていく。だから、こどもたちにも『食べる力』を身につけてほしい」と言っていました。

春休みは、小学校6年間で成長した姿をみせる良い機会だと思います。家庭科の授業で学んだことを生かし、家族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。みなさんが中学校へ行っても、ご活躍できるよう、給食室全員で応援しています。

