

食育だより

5月号

鏡原学校給食センター

【小祿南小学校・鏡原中学校】

那覇市鏡原町36番1号

TEL/FAX:098-917-3492

あたら しがくねん げつ がつ きんちよう つか て なが やす せいかつ ぐず
新しい学年がスタートして1か月がたちました。4月からの緊張がほぐれて疲れが出やすくなったり、長い休みで生活リズムが崩れてしまうことがあります。疲れをためないように早起き・早寝を心がけて、朝ごはんをしっかり食べて、元気に登校しましょう。

☆今月の食に関する指導目標☆

朝食の大切さを知ろう

朝ごはんをしっかり食べましょう

あさ 朝ごはんは英語で「ブレイクファスト (breakfast)」といいます。これは元々「断食(fast)」を「破る(break)」ということからできた言葉だそうです。

まえ ばん ゆうしょく あと ふとん はい
前の晩に夕食をとった後、布団に入っているあいだ わたし からだ
間も私たちの体はエネルギーを使っています。そのため、朝起きた時はエネルギーが足りない状態になっています。もし、朝ごはんをた とうこう ひる きゅうしょく なが じか
食せずに登校すると、お昼の給食まで長い時間の「断食状態」が続いてしまうのです。朝ごはんの働きを知り、しっかり朝ごはんを食べる習慣を身に付けましょう。

朝ごはんのはたらき

体や脳へのエネルギーチャージ



ね 寝ている間に失われたエネルギーを補給します。脳のエネルギー源になる「ぶどう糖」を、主食のごはんやパンを食べることで補いましょう。

体に朝が来たことを知らせる



あさ 朝ごはんを作る音、香りや彩り、味などの刺激が脳がさらに活動を始めます。また、胃や腸も活動を始め、排便がうながされま

体をウォーミングアップさせる



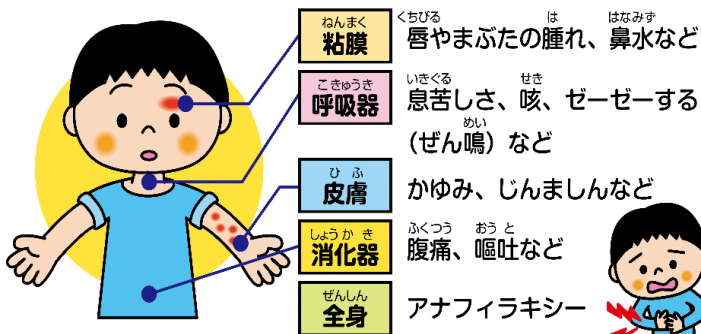
ね 寝ている間に下がった体温が、朝ごはんを食べることで上がります。また、よくかむことで脳の血流もよくなり、活動が活発になります。

食物アレルギーについて知ろう!

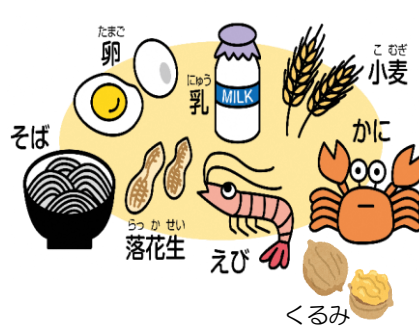


食物アレルギーとは、原因となる食べ物を食べたり触ったりした時に、アレルギー症状が引き起こされることをいいます。じんましんなどの軽症のものから、全身に激しい症状が現れる「アナフィラキシー」まで様々です。数分で命に関わる症状が出ることもあるため、アレルギーのある本人はもちろん、周りの人もしっかりと理解し、対応方法を共有しておくことが重要です。

食物アレルギーの症状



食物アレルギーの原因食物



この8つは発症数が多いことや、重い症状が起りやすいため、「特定原材料」として加工食品への表示が義務付けられています。

食物アレルギーは、食べ物に含まれる「たんぱく質」が原因で起こり、このほかにも、大豆・ナッツ類・野菜・果物・肉・魚など、様々な食べ物が原因となります。

みんなでできる!食物アレルギー事故防止

あげない・もらわない

食物アレルギーがある人も、ない人も、守ってもらいたいことがあります。それは、「給食をあげたり、もらったりしない」ということです。原因となる食品が料理に入っているかどうかは見た目では分からない場合もあります。みんなで楽しく食べるためにも気をつけましょう。



【保護者の皆様へ】献立表確認のお願い

給食で初めて食べる食材はありますか?

食物アレルギーは、乳児がもっとも多く、年齢が上がると共に減少します。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合もあります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調の良い時に、まずは、家庭で食べることをおすすめします。

