

7月給食たより

令和元年6月27日
港区立高陵中学校

じりじりと照りつける日差しに、夏の到来を感じる今日のごごろです。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、暑さに負けない体づくりのためにも、栄養バランスのよい食事を心がけることが大切です。

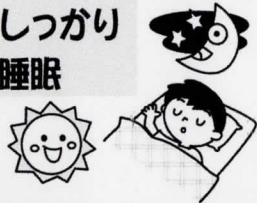
★適度な運動



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。

※暑い時や炎天下、体調が悪い時など、無理な運動は禁物です。

★しっかり睡眠



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。

暑さに打ち勝つポイント

★バランスのよい食事



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。

★こまめな水分補給



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。



♪給食の様子♪

給食で世界の味めぐり ~インド~

6月はインド料理を給食で紹介しました。インドの北部では小麦粉から作られるチャパティやナンという薄焼きパンがよく食べられています。給食のナンは生地から作りました。



サモサ作りの様子です。

♪7月の献立♪

かぼちゃやなす、トマトが入った夏野菜カレーや、手作りコーンパンを出します。日本の味めぐりは、熊本県です。さつまいもを使った郷土菓子「いきなり団子」を1つ1つ作ります。世界の味めぐりは、英語のマイケル先生の出身であるオーストラリアです。

食物アレルギーを知ろう

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



く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。



すぐ病院へ!

★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。

特定原材料



特定原材料に準ずるもの



※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!

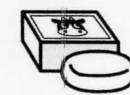
食べたりに飲んだりしたときだけでなく、触ったり、吸い込んだりしたときにもアレルギー症状が起こることがあります。



牛乳の空きパック・卵の殻



小麦ねんど



乳成分の入ったせっけん



そば殻のまくら



小麦粉・脱脂粉乳・きな粉など粉末のもの

