

きゅうしよく 給食だより 2月

令和6年1月31日
江戸川区立船堀小学校



節分は立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、大切にしていました。その前日となる節分には、一年の無事や健康を祈る行事や行事食があります。

イワシ

イワシを焼くにおいて鬼を追い払います。イワシの頭は玄関に飾り、厄除けに使います。

大豆

煎った豆をまいて鬼を追い払い、年の数だけ食べて一年の幸福を願います。

食事のマナーを見直そう!

食事中、姿勢が悪い、ひじをついている、お箸を正しく使えていない、といううな人はいませんか？食事のマナーを守ることは、周りの人への思いやりや、自身の健康にもつながります。きちんとできているか、見直してみましょう。

- 箸の持ち方に気をつけよう。
- お椀や小さい器は手でも持って食べよう。
- 机とお腹の間はこぶし一つ分空けよう。
- 足の裏を床につけよう。
- 口を閉じて、よく噛んで食べよう。×クチャクチャ音をさせない。×口に食べ物が入ったまましゃべらない。
- イスに深く座り、背筋をのばそう。
- 机にひじをつかないようにしよう。

食物アレルギーについて知ろう!

食物アレルギーの人は、特定の食べ物を食べたり触れたりすると、肌がかゆくなったり、せきが出たりするなどの、アレルギー反応が起こります。人によって、原因になる食べ物もアレルギー反応の症状もさまざまです。症状がすぐにあらわれることもあれば、時間がたってから発症することもあります。ひどい時は命に関わる重い症状を引き起こす場合もあるため、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

- 粘膜** 唇やまぶたの腫れ、鼻水など
- 呼吸器** 息苦しさ、咳、ゼーゼーする(ぜん鳴)など
- 皮膚** かゆみ、じんましんなど
- 消化器** 腹痛、嘔吐など
- 全身** アナフィラキシー

アナフィラキシー

複数の臓器や全身に激しい症状が現れることを「アナフィラキシー」、さらに血圧低下や意識障害などのショック症状を伴う場合を「アナフィラキシーショック」とよびます。

食物アレルギーの原因食物



★この7つは発症数が多いことや、重い症状がおこりやすいことから「特定原材料」として、加工食品への表示が義務づけられています。このほかにも、大豆、ナッツ類、肉、魚、果物、野菜など、さまざまな食物が原因となります。

口腔アレルギー症候群

花粉症の人がなりやすいアレルギーで、生の果物や野菜を食べたときに、口の中やのどがピリピリしたり、かゆくなったりします。

食物依存性運動誘発アナフィラキシー

原因食物を食べただけでは症状はでませんが、後に運動することで、アナフィラキシーがおこります。