

# 2月 岩五給食だより

令和8年1月30日

江戸川区立小岩第五中学校

## <2月の給食目標>

### 食事と健康について考えよう！

1年のうちでもっとも寒い季節となりました。寒さに負けない健康な身体づくりのためには食事が重要であることはいうまでもありません。

## <<感染症に負けずに元気にすごそう！>>

春が近づいていますが、まだまだ寒い日が続きます。感染症も油断できません。特に3年生は、進路決定に向けての動きも大詰めを迎えています。規則正しい生活を心がけて、食事をしっかりととり、体調を整えましょう。

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほか、規則正しい生活を送ることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるように心がけましょう。

また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。学校の体育の授業にしっかり取り組むことはもちろん、昼休みは校庭へ出て体を動かしたり、家でも筋トレやジョギングなどをしたりと、日常に運動を取り入れましょう。



## <<花粉症と食物アレルギー>>

近年、「国民病」ともいわれるようになった花粉症。なかでも、春先に飛散するスギやヒノキの花粉には多くの方が悩まされていると思います。花粉症の予防や症状を軽減するには、風邪の予防と同様に、外から帰った時の手洗い・うがい、外でのマスクの着用、そして、食事や睡眠をしっかりととり体調を整えることも重要です。

花粉症の人が、花粉と似た構造のタンパク質を含む果物や野菜などを食べたときに、口の中や喉がピリピリ・イガイガしたり、かゆみを感じたりといったアレルギー症状が出ることがあります。違和感があったら食べるのをやめて、アレルギーの専門医にご相談ください。



例えば…スギ花粉症ではトマトに注意が必要です。

