



# 2月 給食だより



## あなたの「腸」は健康ですか？

口から取り込んだ食べ物は、体の中で消化・吸収されると、残りが便(うんち)となって排泄されますが、この便の状態、腸内環境を知ることができます。腸内環境が整っていると、バナナ状の黄色がかった便がつくれ、腸内環境が乱れると、カチカチの黒っぽい色の便になったり、下痢をおこしたりします。



腸内環境は全身の健康にも深く関わりますので、便の状態が悪い人は、食生活を見直してみましょう。

**腸内環境を整えるには** 朝食後など、決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう！

<p><b>食事は朝・昼・夕と規則正しくとる</b></p>	<p><b>よく体を動かす</b></p>	<p><b>水分を十分にとる</b></p>	<p><b>便意を我慢しない</b></p>
--------------------------------	-----------------------	------------------------	------------------------

**腸の健康に役立つ食べ物** 便秘の人は意識してとりましょう！

<p><b>食物繊維の多い食品</b></p> <p>野菜 果物 いも類 きのこと類 海藻類 豆類</p>	<p><b>発酵食品</b></p> <p>ヨーグルト 乳酸菌飲料 納豆 つぼもの漬物</p>
---	---

※下痢が続く場合は、医療機関を受診してください。

発酵食品：キムチと漬物(たくあん)と、体内で炭水化物(ごはん)をエネルギーにかえる時の手助けをしてくれるビタミンB(豚肉)も入っている

### キムタクごはんレシピ

【材料：4人分】

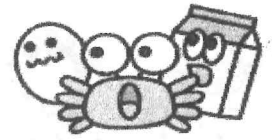
- 豚もも肉…80g
- 料理酒…小さじ1/2
- ごま油…小さじ1
- にんじん…40g (4cmくらい)
- たくあん…50g
- 白菜キムチ…50g
- 枝豆むき身…20g
- 薄口しょうゆ…大さじ1/2
- ごはん…茶碗4杯

【作り方】

- ① にんじんとたくあんをせん切りにする。
- ② 枝豆むき身は、ゆでておく。
- ③ ごま油を熱し豚肉を炒めて料理酒をふる。
- ④ にんじんを加えて炒めて白菜キムチ、たくあん、枝豆むき身を入れて炒め、薄口しょうゆを入れる。
- ⑤ ④をごはんに混ぜる。

「キムチ」と「たくあん」でキムタクごはんです。  
 長野県の学校給食から、全国の学校給食へと広がりました。  
 11月開催のPTA給食を楽しむ会でも好評だったメニューです。

# 食物アレルギーへの理解を深めよう



スギやヒノキの花粉が飛散するこの季節、「花粉症」の症状に悩まされている方も多いのではないのでしょうか？ 花粉症もアレルギーの一つですが、アレルギーとは、本来は病原菌などの異物から体を守る仕組みである「免疫」が、ある特定の異物に対して過剰に反応し、症状を引き起こすことです。その中で、食べ物が原因となるものを「食物アレルギー」と呼びます。



## 食物アレルギーの原因食物は？

消費者庁では、重篤度・症例数の多い8品目を「特定原材料」として、加工食品などへの表示を義務付けています。そのほかにも原因食物はさまざま、人によって反応がでる量、症状の重さは異なり、体調によって変わることもあります。

### ★特定原材料：8品目（義務表示）

えび	くるみ	たまご 卵	MILK 牛乳
かに	こむぎ 小麦	そば	らっきょう 落花生

食品表示基準が一部改正され、**2023年3月9日から「くるみ」が特定原材料に追加されました。**くるみにアレルギーがある場合は、ペカンナッツにも注意が必要です。

### ★特定原材料に準ずるもの：20品目（推奨表示）

アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

## アナフィラキシーについて

アナフィラキシーは、複数の臓器にわたって全身にアレルギー症状が現れることで、アナフィラキシーのうち、血圧低下や意識障害を伴う場合をアナフィラキシーショックといい、一刻も早く治療しないと命に関わります。



## 花粉症と食物アレルギー

花粉症の人の中には、生の果物や野菜を食べると、口の中や喉にかゆみやしびれなどが起こる「口腔アレルギー症候群」（花粉 - 食物アレルギー症候群ともいう）を発症することがあります。まれに、アナフィラキシーを起こすこともあるので、注意が必要です。



## 食物アレルギーがある場合は…

症状が出ずに食べられる量は人によって異なり、成長するにつれて変わる場合もあります。定期的に専門の医療機関を受診し、医師の診断のもと、「必要最小限の原因食物の除去」を心がけることが大切です。



玉江小学校では、食物アレルギーのあるお子様には、除去食や代替食の給食を実施しています。そのために、2月は、1～5年生に対して実態調査を行っています。（子どもの成長によって症状も変わってきますので、毎年実施しています。）食物アレルギーのあるお子様には毎年、医師の診断による学校生活管理表の提出をお願いしています。\*アレルギー原因食品が多岐にわたる場合や調味料やだしの原材料の場合は、対応できない時もあります。