

食育だより



那覇市立神原学校給食センター
《神原小学校、神原中学校》
那覇市樋川2-7-1
TEL/FAX : 098-917-3479

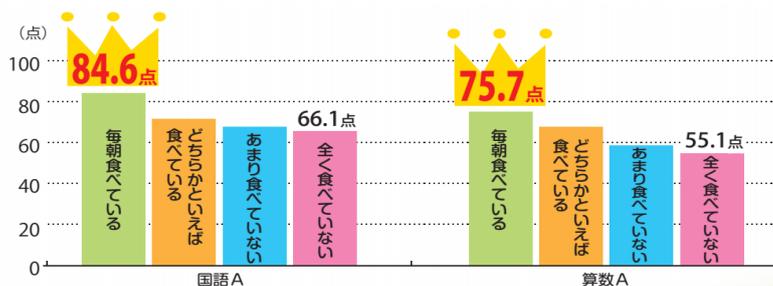
こんげつ しょくかん もくひょう
今月の食に関する目標

朝食の大切さを知ろう

朝ごはんを食べてパワーアップ!!

みなさんは、毎日朝ごはんを食べていますか? 春休みやゴールデンウィークの間、朝ごはんを食べていなかった人は、まず、朝ごはんを食べるようにしましょう。学校が始まると、学習したり、運動したり、たくさんエネルギーを使います。給食時間までしっかり学習に取り組むためには、朝ごはんが欠かせません。朝ごはんは「パン」「ごはん」などのエネルギーのもとになるものを食べましょう。そして少しずつ、おかずや汁物がそろったバランスのいい朝ごはんにステップアップさせていくと、勉強もスポーツももっともつとがんばることができます!

「朝ごはんを食べる習慣」と「学力」の関係



朝ごはんと学力の関係
(小学6年生：学力テスト100点満点の得点比較) 出典：「全国学力・学習状況調査」(2010)

←左のグラフを見てもわかるように、朝ごはんをよく食べている人ほど、学力テストの点数が高くなっていることもあり、朝ごはんと学力は大きく関わっています。脳に栄養を与えるだけでなく、朝ごはんを食べることによって、早寝早起きの習慣が付き、勉強の効率が上がります。なかなかテストの点が伸びない人は、朝ごはんを中心に生活リズムを見直してみましょう。

食物アレルギーについて知ろう!

食物アレルギーとは、原因となる食物を食べたり触ったりすると、アレルギー症状が引き起こされる事を言います。じんましんや全身に激しい症状が現れる「アナフィラキシーショック」など症状は様々です。数分で命の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

- 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(ぜん息)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

食物アレルギーの原因食物

- 卵
- 乳
- 小麦
- そば
- 落花生
- かに
- えび

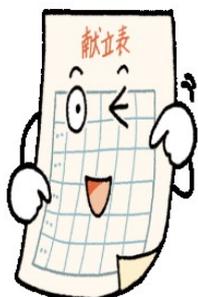
この7つは発症数が多い事や、重い症状がおこりやすいため「特定原材料」として加工食品への表示が義務付けられています。アレルギー食物に含まれるたんぱく質が原因で起こり、このほかにも、大豆、ナッツ類、くだもの、魚など人によって様々な食物が原因となります。



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幼児期に多くみられ、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現れる場合もあります。給食で食べた事のない食材がある場合は、体調の良いときに、まずは家庭で食べることをおすすめします。



このようなアレルギーもあります

食物依存性運動誘発アナフィラキシー

原因食物を食べた後に運動することで、アナフィラキシーが起こります。食べただけでは症状は出ません。初めて発症するピークは10~20代で、男の人に多い傾向があります。

