

新緑が美しい季節になりました。新しい学年・学級での生活も1ヶ月が経ち、慣れてきた一方で疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。 今月は、「食物アレルギー」についてお知らせします。

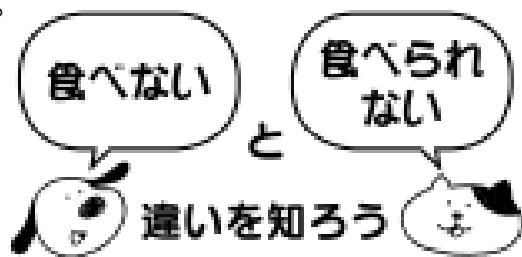
食物アレルギーの話



食物アレルギーは、原因となる食べ物を食べたり触ったりした際に、アレルギー症状が引き起こされることです。症状には、じんましんやかゆみなどの皮膚症状や、目のかゆみや鼻水などの粘膜症状、のどの違和感などの呼吸症状などさまざまです。

食べられないことへの理解が大切です。

食物アレルギーをもつ人は、対策として原因となる食物を食べないようにします。食物アレルギーで「食べられない」ことは、好ききらいで「食べない」とは異なります。症状を予防するために、食べたくても食べられない人がいることに対して、周りの人の理解が必要です。



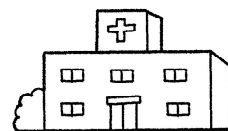
+



で発症する

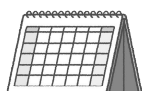
食物アレルギーもある！

食物アレルギーの原因となる食物を食べた後に運動をすることによって症状があらわれる場合があります。原因食材を食ただけでは発症せず、運動とセットで症状が出ることから、学校生活では給食後の昼休みや午後の体育の授業、休みの日の部活動等で起こることがあるので注意が必要です。



学校給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出る場合があります。食べたことのない食品がないか、ご家庭でご確認をお願いします。

今月の行事食と食の記念日



端午の節句（5月5日）

端午の節句（こどもの日）は、男の子の健やかな成長と健康を祈る日です。柏もちやちまきを食べる風習があります。



八十八夜

今年は5月2日が「八十八夜」です。八十八夜は茶摘みの最盛期で、立春から数えて八十八日目をいいます。この時期の新茶は新芽が柔らかく、香りや味も良いです。



給食のおすすめ献立



給食で人気の献立レシピをご紹介します。（4人分）

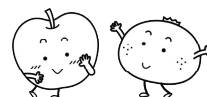
かりかじゃがいもサラダ

キャベツ	100g	じゃがいも	80g
きゅうり	60g	揚げ油	適量
にんじん	30g		
とうもろこし	30g		
上白糖	小さじ1/2		
しょうゆ	小さじ1		
穀物酢	小さじ1		
サラダ油	小さじ1		
塩	少々		

<作り方>

- ①じゃがいもは、千切りして素揚げする。（細切りのポテトチップを作る。）
- ②ドレッシングで和えた野菜サラダの上に、①じゃがいもをトッピングする。

カルピスポンチ



- ・お好みのフルーツ（果物の缶詰やりんご、キウイフルーツなど）
- ・みつ豆用寒天や白玉団子
- ・カルピス（水で2倍に希釈）

成長期の子どもたちにとって、果物は積極的に食べてほしい食品の1つです。

カルピスは飲むときより少し濃いめ、2倍希釈くらいが、果物から水分が出るのでちょうどいいと思います。