

# 食育だより

大阪府立八尾支援学校

新緑が美しい、さわやかな季節になりました。

新年度が始まってから1か月がすぎました。新しい環境に慣れてきた頃ですが、これから気候もだんだんと暑くなってきて、疲れもたまってくる時期です。

学校生活を元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて生活のリズムを整えましょう。今月は、成長期の体をつくるために大切な「朝ごはん」についてです。



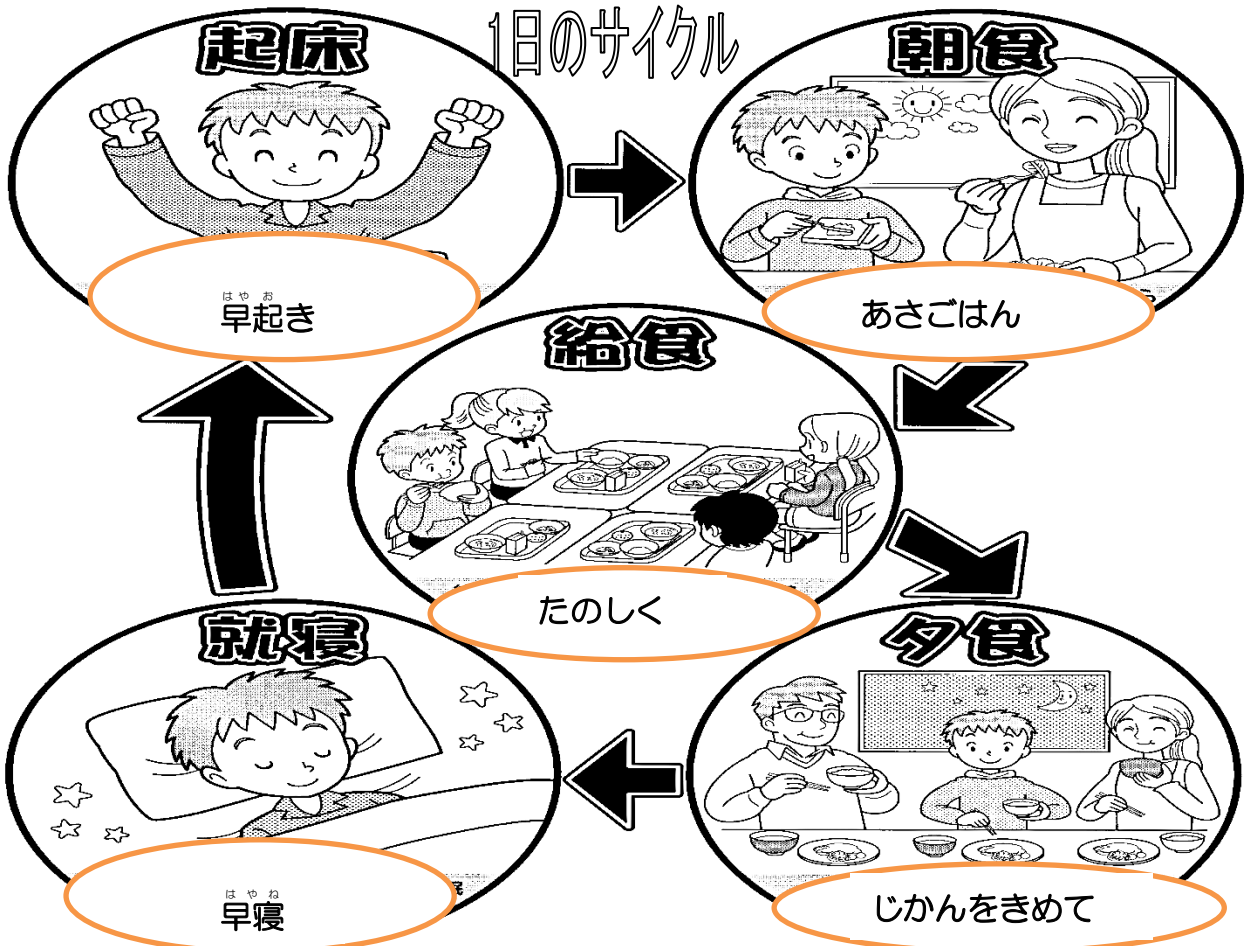
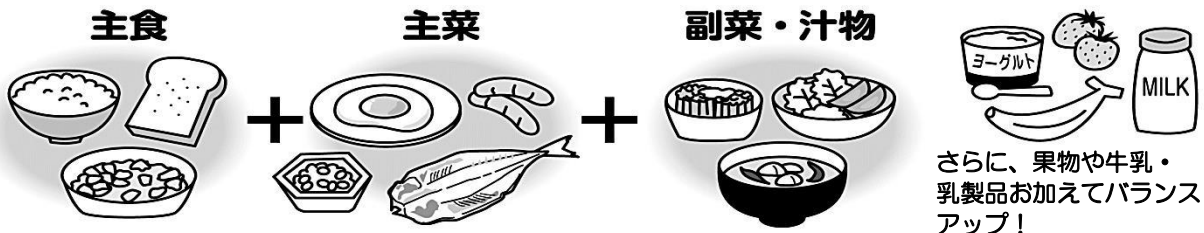
## 朝食を食べて登校しましょう

### 朝ごはんの効果



- ★体温が上がり、元気に活動できる
- ★脳にエネルギーが補給され、勉強に集中できる
- ★胃や腸が刺激され、ウンチがすっきり出る

主食、主菜、副菜・汁物をそろえて、バランスの良い朝ごはん



大阪府教育委員会では、学校での食物アレルギー事故防止の取り組みを一層推進するために「学校における食物アレルギー対応ガイドライン」を作成しました。その中で「食物アレルギー対応が必要な児童生徒の状況について」把握して報告するように求められています。4月10日付けでプリントで配布いたしました。ご提出いただき、ありがとうございました。

# 食物アレルギー<sup>\*\*</sup>について

食物アレルギーとは、特定の食べ物を食べたり、触ったり、吸い込んだりして起こる有害な症状のことです。アレルギーを起こしやすい食品として、鶏卵、牛乳・乳製品、小麦が挙げられますが、ほかにも多くの食品が原因となっており、症状もさまざまです。

## 食物アレルギーの原因食品



この7つは、アレルギーを起こす人が多いこと、あるいは重い症状を引き起こすことがあるため、食品への表示が義務付けられています。

ほかに、大豆、果物、魚卵、肉、魚、ナッツ類など、さまざまです。

## 食物アレルギーの症状

<p><b>皮膚</b></p> <p>かゆみ、じんましん、しっしん</p>	<p><b>目</b></p> <p>充血、かゆみ、まぶたのはれ、涙</p>	<p><b>口・のど</b></p> <p>口の中の違和感・はれ、のどのかゆみ・イガイガ感</p>
<p><b>鼻</b></p> <p>くしゃみ、鼻汁、鼻づまり</p>	<p><b>呼吸器</b></p> <p>息苦しい、咳、ぜーぜーする、のどのつまった感じ、声がれ</p>	<p><b>消化器</b></p> <p>腹痛、下痢、吐き気、嘔吐、血便</p>
<p><b>その他</b> 頭痛、血圧の低下、元気がない、ぐったり など</p>		

食物アレルギーの多くは、即時型という食後2時間以内に症状が起こるもので、症状が複数同時に急激に出ることを「アナフィラキシー」と呼びます。中でも、血圧の低下や意識障害が見られる状態を「アナフィラキシーショック」といって、すぐに対応しないと命に関わります。

### こんな特殊なタイプもあります

- 口腔アレルギー症候群…食べてすぐ、口の中やのどに症状が出ます。野菜や果物で起こることが多く、大量に食べると全身症状が出ることもあります。
- 食物依存性運動誘発アナフィラキシー…食後2時間以内に運動をすることで、アナフィラキシーが起こります。食べただけ、運動しただけでは症状は起こりません。



食物アレルギーがある場合は、原因となる食物の除去が必要です。お子さんに気になる症状があるときは、専門医にご相談ください。

## 新入生(小学部1年生・中学部1年生・高等部1年生)対象 給食試食会が終わりました

新入生保護者対象の給食試食会を5月24日に行いました。

学校長からの挨拶の後、栄養教諭から学校給食についての説明を行いました。

なごやかに給食を試食していただいた後、児童生徒の給食の準備から教室で給食の様子を参観していただきました。ご参加していただきました保護者のみなさま、ありがとうございました

