

# 食育だより 2月号

令和7年2月19日発行  
時津町学校給食公社

\*おうちの人といっしょに読みましょう

第二調理場の駐車場にある梅の木も、白いかわいい花を咲かせ、ほんのりと春の訪れを感じさせてくれます。しかし、「三寒四温」という言葉の通り、少し暖かくなってきたかと思えばまた寒さが戻り、寒暖の差で疲れてしまうこともありますね。体温を保とうと、体は知らないうちにストレスを感じています。疲れた体は感染症などの病気にかかるリスクを高めてしまうので、いつも以上に注意が必要です。健康に過ごすためにも、手洗い、うがい、栄養、十分な睡眠に留意してすごしましょう。

## 感染症に負けない体をつくろう

### ◇心がけるポイント◇



また、上記にあげた以外に、腸の状態を整えることも重要です。腸には約7割の免疫細胞があり、腸が元気だと病気に罹りにくくなるといわれています。

## あなたの「腸」は健康ですか？

元気な腸(ちょう)を作りましょ☆

### 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がつかうことが理想です☆



### 腸の健康に役立つ食べ物

腸の中の善玉菌を元気にしてくれます。すすんで食べましょう☆



# 食物アレルギーへの理解を深めよう



スギ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で、人によって反応が出る量、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、乳、かに、小麦、そば、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。時津町の各学校では、2～3月に食物アレルギーをもつ児童・生徒を対象に学校給食での対応について面談を行っております。安全に給食時間を過ごすためにも、ご理解・ご協力のほどどうぞよろしくお願いいたします。



<文責> 第一調理場 時津北小所属 栄養教諭 田中 浩美  
 栄養教諭 平山有里子  
 第二調理場 鳴北中所属 栄養教諭 今崎 奈稚