



7月給食たより



R1 南砺平高等学校 給食係

日 曜	献立予定	エネルギー Kcal	たんぱく質 g
8月	キムチチャーハン チャプチェ 卵スープ 果物	938	32.1
9火	ごはん すり身揚げ いり鶏 カリカリキュウリ みそ汁 ジョア	899	36.6
10水	麻婆なす丼 酢の物 炒り豆腐 みそ汁	883	29.9
11木	ごはん 鶏肉の唐揚げ ひじきの炒り煮 おかか和え みそ汁 牛乳	994	38.4
12金	ジャアジャア麺 チーズサラダ 果物 牛乳	720	29.4
16火	夏野菜カレーライス スパゲティサラダ 果物 ヨーグルト	980	32.2
17水	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 磯和え 煮豆 みそ汁 ジョア	834	37.8
18木	冷やし中華 揚げ餃子 切り干し大根サラダ 牛乳	741	27.2

食物アレルギーを知るう

食物アレルギーとは、特定の食べ物に対し、体を守る働きの「免疫」が過剰に反応することによって起こる症状のことです。食べ物や症状は人によってさまざまですが、時に命に関わるアナフィラキシーを起こすこともあり、注意が必要です。

★症状の一例



かゆみ
じんましん



くちびるや
まぶたのはれ



腹痛
吐き気



口やのどの
違和感



咳
鼻づまり

全身に複数の症状が出ることを「アナフィラキシー」といい、さらに、血圧の低下や意識障害などの症状を伴うことを「アナフィラキシーショック」といいます。



★アレルギーを起こしやすい食品

すぐ病院へ!

加工食品には、必ず表示をしなければならない「特定原材料」7品目と、可能な限り表示するよう努める「特定原材料に準ずるもの」20品目が定められています。

特定原材料



特定原材料に準ずるもの



※平成 26-27 年全国実態調査における発症数の多い順に記載
(消費者庁「平成 27 年度 食物アレルギーに関連する食品表示に関する調査研究事業報告書」より)

★こんな物にも気をつけて!

食べたり飲んだりしたときだけでなく、触ったり、吸い込んだりしたときにもアレルギー症状が起こることがあります。



暑さに負けない体づくりを!

じりじりと照りつける日差しに、夏の到来を感じる今日このごろです。急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日ごろから適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。



★適度な運動



ウォーキング等の軽い運動を1日 30 分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。

※暑い時や炎天下、体調が悪い時など、無理な運動は禁物です。

★しつかり睡眠



早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使うときは冷やし過ぎに注意。

暑さに打ち勝つポイント

★バランスのよい食事



量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミン B1 は夏バテ予防に役立ちます。

★こまめな水分補給



基本は水やお茶で。汗をたくさんかいたら、イオン飲料等で塩分も補給します。

