

いただきます

2021年度 2月号
豊能町中学校給食担当

暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。新型コロナウイルスが蔓延していますが、感染予防対策は日ごろからできていますか？少し、ルーズになっている人もいます。今回のお便りには、ウイルス感染予防のポイントを書いています。もう一度自分の行動を見直してみませんか？

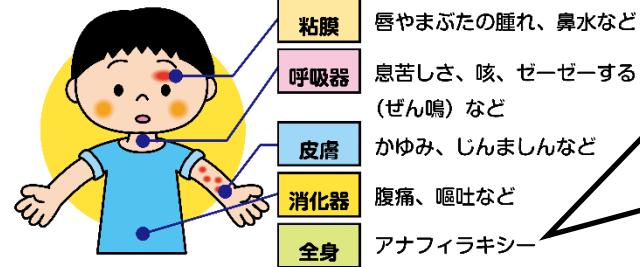
食物アレルギーについて知ろう

食物アレルギーとは、本来は無害であるはずの食べ物に対して、体を守るための「免疫」が過敏に反応し、症状がおこることです。その症状は様々で、じんましんが起こる場合や、数分で命に関わる場合があります。

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することが大切です。

もし、ある食品を食べて症状が出るなら、食物アレルギーかもしれませんので、病院で相談してみましょう。

食物アレルギーの症状



アナフィラキシーって何？

複数の臓器や全身に激しい症状が起ることをいいます。
さらに、血圧低下や意識がもうろうとするなどの症状をアナフィラキシーショックといいます。これは、死に関わる場合もあり、とても危険です。

食物アレルギーの原因食物



この7つの食品は、発症数が多く、重い症状が起りやすい食品です。パッケージの裏には必ずこの7つの食品が使われているか表示されています。
その他にも、大豆・ナッツ類・果物・魚・肉などのアレルギーを持っている人もいます。

今月の給食

2/2
(火)

ピザパン

給食では初登場のピザ風パンが登場します。食べた感想をぜひ教えてください。

2/14
(月)

お米deガトーショコラ

バレンタインデーにちなんで、お米で作られたガトーショコラが登場します。

2/3
(水)

いわしフライ大豆の炒り煮

節分にちなんで、いわしと炒った大豆が登場します。
鬼(悪い気)が嫌いないわしや炒った大豆を食べて、体の中の鬼を追い払いましょう！

ソイレンジャー 参上



今年の節分は2月3日です。
大豆の力で病気(鬼)に負けない強い体をつくりましょう。

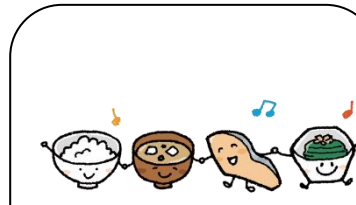
再確認しよう！ ウイルス感染予防のポイント



ていねいな
手洗い・うがい



鼻までしっかり
マスクをつける



好き嫌いしないで！
バランスの良い食事



しっかり、たっぷり
十分な睡眠



それは急用？
人ごみを避けよう



寒さに負けず
運動しよう