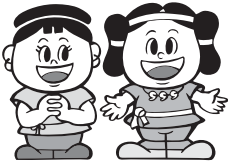


中学校



給食だより

春日市教育委員会
令和7年10月

食物アレルギーとは・・・

原因となる食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をいいます。本来、栄養となるはずの食物が、異物と見なされて排出しようとするために、アレルギー症状がおこる現象のことです。症状は、じんましんやかゆみなどの皮膚症状のほか、粘膜症状、呼吸器症状などさまざまです。食物アレルギーについて知しましょう。



食物アレルギー どんな症状が出るの？

皮膚症状	粘膜症状	呼吸器症状	消化器症状
			
赤み、じんましん、はれ、かゆみ、湿しなど	白目の充血・はれ、かゆみ、鼻水、口の中のかゆみなど	のどの違和感・かゆみ、締めつけられる感じなど	気持ちが悪くなる、おう吐、腹痛、下痢、血便など
そのほか、頭痛、元気がない、ぐったりする、不機嫌などの神経症状や、脈が速い、手足が冷たい、顔色・唇やつめが白いなどの循環器症状もあります。			

アレルゲン（アレルギーを引き起こす物質）によって複数の臓器に全身性の症状があらわれ、生命に危機を与える可能性がある過敏反応のことをアナフィラキシーといい、血圧低下や意識障害をとともう場合をアナフィラキシーショックといいます。

次のことに気を付けよう



食物アレルギーの原因として多い食物



鶏卵



牛乳



小麦

幼児期



魚卵



ピーナッツ

学童期



甲殻類



果物



魚類

あげない・もらわない

食物アレルギーがある人もない人も、守ってほしいことがあります。それは「給食をあげたり、もらったりしない」ということです。原因となる食品が料理に入っているかどうかは、見た目だけではわからない場合もあります。



食事



運動

で発症する

アレルゲンとなる食物を食べた後に運動をすると、アレルギー症状が現れることがあります。給食後の昼休みや午後の体育の授業で起こることもあります。食物アレルギーの友達が苦しうにしていたら、無理に動かさず、近くにいる先生や大人を呼びましょう。

8月に行われた春日市英語スピーチコンテストで、春日野中2年生の新居紘希さんは「What I learned from allergies アレルギーから学んだこと」という題でお話されました。スピーチは「自身のアレルギー経験から、自分がたくさんの人に支えられていること、そして世界中にはいろいろな人がいることを学び、アレルギーがあっても自分を尊重してくれた周りの人々のように、自分も自分と違う人にやさしくありたい。みんな平等に尊重しましょう！」という素敵な内容でした。スピーチの一部を掲載いたします。

(略) On days when I couldn't eat something from the school lunch, I would ask my mother to make a similar dish. So, it was really hard for us for a while. But, I think it must be even tougher for the teachers, and school nutritionists, who are always dealing with so many different things. My mother often said, "You're able to eat school lunches thanks to the support of many people." Not only the school lunch staff, but also my friends were very thoughtful about the snacks we would bring when we went out to play. I still remember their kindness, such as them only bringing snacks that I could eat with them. I just want to say: thank you so much to my friends, family, classmates, and teachers.

一部省略

With all that being said, I don't gain anything from having allergies, but I've learned there are many kinds of people in the world. It's okay for there to be people who are different from you. My friends, family, and teachers have shown me respect even though I have an allergy. I want to be kind to all different kinds of people. Let's treat everyone with respect equally.

郷土料理【高知県】

「こうし飯」 「ねぎとさつまいものぬた」

こうし飯はたくあんを細かく刻み、めのりをかるくあぶってもみのりにし、ちりめんじゃこ調味料を混ぜたご飯です。冬に旬を迎えるめのりを使い、年越しの時期に食べられています。高知県大月町ではこうし飯が年越しの定番だったため、ひと昔前までは年越しそばを食べる習慣がほとんどなかったそうです。

ぬたは高知県に古くから伝わる郷土料理で、風味豊かな調味料として親しまれています。高知県のぬたは、葉ニンニクを主材料とし、酢味噌や砂糖を加えることで作られる伝統的な和え物用の調味料です。

「ぬた」という名前は、「沼田」という言葉に由来しており、その滑らかでぬめり感のある特徴が沼地を連想させることから名づけられました。

10月の献立

6日(月) 行事食【十五夜】

お月見大福

9日(木) 郷土料理【高知県】

こうし飯

ねぎとさつまいものぬた

10日(金) 行事食【目の愛護デー】

ミンチカツ(レバー入)

にら玉

20日(月) ファイバー献立【きのこ】

きのこカレー

28日(火) 旬の食べ物【さつまいも】

さつまいものミルク風味



詳細献立表の確認のおねがい

給食で初めて食べる食材はありませんか？

食物アレルギーは、乳児がもっとも多く、年齢が上がると共に減少します。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状が現れる場合もあります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、まずは、家庭で食べることをおすすめします。

