

# ～大麻小食育通信～ ペロリッ!!

## 3月の食育目標：1年間の給食を振り返ろう！

江別市立大麻小学校 2026.3.4 栄養教諭

今年度も残りわずかとなりました。3月は別れの季節です。今月は6年生の卒業があります。今のクラスメイトとの1日1日を大切に過ごしていきたいですね。

### 食物アレルギー対応について

来年度に向けて、新たにアレルギー症状が出て対応が必要になった場合や、症状が改善しアレルギー対応の中止を希望する場合、またアレルギー症状が軽減し食べられるものが増えたなど対応に変更がある場合は、学校へご連絡をお願いいたします。給食での対応は、卵単品料理や納豆の代替食や卵の除去食、牛乳の提供停止、資料提供があります。詳しく知りたい場合は、栄養教諭までお問い合わせください。

### 食物アレルギーとは

食物アレルギーは、アレルゲン（アレルギ-を引き起こす物質）となる食物が体内に入ることによって起こります。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、アレルギー症状が起こる現象のことです。



### 食物アレルギーの症状

皮膚症状	粘膜症状	呼吸器症状	消化器症状
<p>赤み、じんましん、はれ、かゆみ、湿疹など</p>	<p>白目の充血・はれ、かゆみ、鼻水、口の中のかゆみなど</p>	<p>のどの違和感・かゆみ・締めつけられる感じなど</p>	<p>気持ちが悪くなる、おう吐、腹痛、下痢、血便など</p>
<p>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。</p>			

原因食品によって複数の臓器に全身性の症状が現れ、生命に危機を与える可能性の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伴う場合をアナフィラキシーショックといいます。アナフィラキシーショックを起こすと命を落とすこともあります。

#### 【食物アレルギーの原因物質として多い食品】



### 1年間の給食を振り返ろう！

<p>食事の前に手をきれいに洗えた</p>	<p>よくかんで味わって、食べることができた</p>
<p>食事のあいさつをこころこめて言えた</p>	<p>食器を正しく並べることができた</p>
<p>江別産の野菜を知ることができた</p>	<p>おはしを正しく持つことができた</p>

この1年間の給食時間を振り返り、いくつできたか数えてみましょう！できなかったところは、新しい学年になったときに、意識してみましょう。