

# パクパク通信



川崎市立東橘中学校  
平成27年11月25日

(食育だより) No.7

栄養士 富田登子

寒さに負けない食生活で風邪<sup>かぜ</sup>を予防しよう。

校舎近くの橘公園では、赤や黄色に色づいた木の葉が舞い落ち、冬の訪れを感じる季節になりました。急に寒くなったせいか、体調をくずしている人もいます。これから、来る本格的な寒さに負けないようしっかり食べ、生活リズムを整えて風邪を予防しましょう。

## 風邪予防のために特に気にしてほしい栄養素と食品は、これ！！

たんぱく質

体の抵抗力を高めます。  
肉・魚・卵・豆腐・牛乳など。

ビタミンA

のどや鼻の粘膜を健康に保ちます。  
緑黄色野菜やレバーなど。

ビタミンC

免疫力を高めます。  
野菜やイモ類、果物など。



## 風邪をひいてしまったら

風邪をひいてしまったら、安静に過ごして栄養のある温かいものを食べ、体をしんから温めましょう。食欲が低下している時は、少量でも栄養価の高いものを食べましょう。また、熱がある時は水分補給も大切です。

## 給食のお知らせ

東中の1月分給食献立が決まりました。小学校の給食献立を決定する会議で、中学校の献立も紹介し承認されました。東橘中の校長先生も参加され、小学校給食の新献立を味見しました。おいしかったそうです。

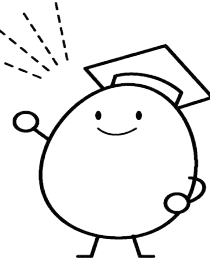
「中学生は足りるかな～」と、ちょっと心配されていました。献立表は、12月に配られます。



献立決定委員会の様子

## 知ってほしい。食物アレルギーのこと。

食物アレルギーとは。ある特定の食べ物によって、じんましんや腹痛、おう吐、ゼイゼイ・ヒューヒューなどのぜん鳴や、息苦しさなどのアレルギー症状を起こすことをいいます。食べるだけでなく、触ったり吸い込んだりしただけでも症状が出ることもあり、また、場合によっては命にかかわる危険な状態になることもあります。



### 食物アレルギーの原因になりやすい食べ物

卵、牛乳、小麦、えび、かに、落花生、そば



東中では、7品目について除去食対応です。



#### 学校生活管理指導表について

学校生活管理指導表（財団法人 日本学校保健会作成）は個々の生徒のアレルギー疾患について正しく把握し、適切な対応を決定・実施するために必要となります。

学校における対応をご希望の方は、主治医または学校医に記載してもらい、担任に提出してください。



新たにアレルギーが見つかった時や、アレルギーに関わって給食で心配なことがある場合は、早急にお知らせください。



食物アレルギーかな？と思ったら、自分で判断しないで、病院へ行きましょう。

