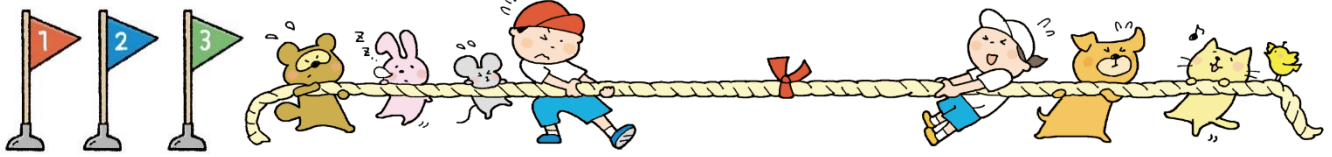


給食だより 5月

令和6年5月8日
 松戸市立相模台小学校
 校長 保坂 和志
 給食担当



新学期が始まって1か月経ち、疲れが出てくる人もいないでしょうか。毎日元気に勉強や運動をするためにも、朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムをととのえましょう。運動会の練習も始まります。運動会の当日はもちろん、練習のときも十分に体を動かすことができるように、食事をしっかりとることが大切です。

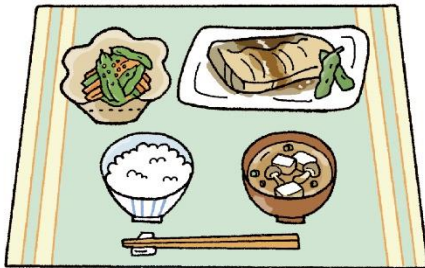
運動会で力を出すために大切なこと

生活習慣



体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかりと食べましょう。多くの食品を組み合わせるといろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。



1日にどのくらい必要? たんぱく質

たんぱく質は、おもに体をつくるものになりますが、エネルギーにもなります。成長期に大切な栄養素なので、1日にとりたいたんぱく質の量は、成長と共に増加します。

1日のたんぱく質の推奨量

	男性	女性
3~5歳	25g	25g
6~7歳	30g	30g
8~9歳	40g	40g
10~11歳	45g	50g
12~14歳	60g	55g
15~17歳	65g	55g

学校給食では、8~9歳の児童が月平均で約25gのたんぱく質をとれるように献立を作成しています。そのうち、毎日の牛乳で6.8gのたんぱく質をとることができます。牛乳は児童の成長に大切な食品であることが分かります。

食物アレルギーとは

食物アレルギーは、アレルギーの原因になる食べ物が、体の中に入ることによって起こります。本当なら、栄養になるはずの食べ物が、体の中で敵とみなされ、体の中から出そうとするために、せき・鼻水・吐き気などさまざまな症状が起こります。



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

学童期



魚卵



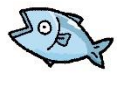
ピーナッツ



甲殻類



果物



魚類

食物アレルギー どんな症状が出るの？

皮膚症状



赤み、じんましん、はれ、かゆみ、湿しんなど

粘膜症状



白目の充血・はれ、かゆみ、鼻水、口の中のかゆみなど

呼吸器症状



のどの違和感・かゆみ・締めつけられる感じなど

消化器症状



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なう場合をアナフィラキシーショックといいます。

このような症状が出たときはすぐに、担任の先生に伝えましょう。

家に帰ったらお家の人にも伝え、お医者さんにみてもらいましょう。



ちょっとまって!! 給食のおかわり

食物アレルギーの原因となる食品は、料理の中に入っていると見ただけではわからないものもあります。アレルギーのある食品が給食に出る日は、おかわりをしないようにしましょう。



学校給食費につきましては松戸市が徴収することになっています。4・5月分の給食費については7月1日（月）に徴収予定です。詳しくは6月中旬ごろに松戸市から届く「学校給食費納入通知書」でご確認ください。