



# 2月 給食だより

## あなたの「腸」は健康ですか？

口から取り込んだ食べ物は、体の中で消化・吸収されると、残りが便（うんち）となって排泄されます。ですが、この便の状態で、腸内環境を知ることができます。腸内環境が整っていると、バナナ状の黄色がかった便がつくられ、腸内環境が乱れると、カチカチの黒っぽい色の便になったり、下痢を起こしたりします。腸内環境は全身の健康にも深く関わりますので、便の状態が悪い人は、食生活を見直してみましょう。

### 腸内環境を整えるには



### 腸の健康に役立つ食べ物



### 節分と行事食

※下痢が続く場合は、医療機関を受診してください。  
節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前のことですが、現在では、立春の前日だけをさることが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。



令和5年度

調布市立滝坂小学校

校長 小林 美也子

栄養士 小野寺 加代



# 食物アレルギーへの理解を深めよう

スギやヒノキの花粉が飛散するこの季節、「花粉症」の症状に悩まされている方が多いです。花粉症もアレルギーの一つですが、アレルギーとは、本来は病原菌などの異物から体を守る仕組みである「免疫」が、ある特定の異物に対して過剰に反応し、症状を引き起こすことです。その中で、食べ物が原因となるものを「食物アレルギー」と呼びます。

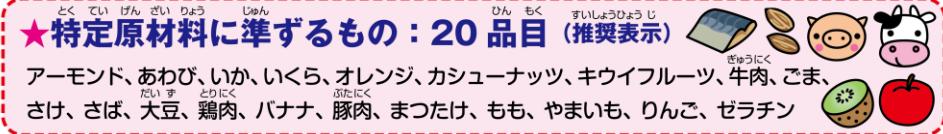


## 食物アレルギーの原因食物は？

消費者庁では、重篤度・症例数の多い8品目を「特定原材料」として、加工食品などを表示義務付けています。そのほかにも原因食物はさまざま、人によって反応が異なる量、症状の重さは異なり、体調によって変わることもあります。



食品表示基準が一部改正され、2023年3月9日から「くるみ」が特定原材料に追加されました。くるみにアレルギーがある場合は、ペカンナッツにも注意が必要です。



## アナフィラキシーについて

アナフィラキシーは、複数の臓器にわたって全身に現れるアレルギー症状が現れることで、アナフィラキシーのうち、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。一刻も早く治療しないと命に関わります。



## 食物アレルギーがある場合は…

症状が出ずに食べられる量は人によって異なり、成長するにつれて変わることもあります。定期的に専門の医療機関を受診し、医師の診断のもと、「必要最小限の原因食物の除去」を心がけることが大切です。



## 花粉症と食物アレルギー

花粉症の人の中には、生の果物や野菜を食べると、口の中や喉にかゆみやしびれなどが起こる「口腔アレルギー症候群」(花粉 - 食物アレルギー症候群ともいう)を発症することがあります。まれに、アナフィラキシーを起こすこともあります。なので、注意が必要です。

