

★献立表、にしわきっ子は、ホームページでもご覧になれます。
「西脇市 献立」、「西脇市 食育だより」で検索
★給食のレシピを随時ホームページで更新しています。
「西脇市 学校給食レシピ」で検索

給食や給食センターに関する
お問い合わせはこちらまで
TEL/FAX 0795-22-6041
TEL (栄養教諭あて) 0795-22-6333
メール n-kyushoku@city.nishiwaki.lg.jp

食物アレルギー

食物アレルギーとは、原因となる食べ物を食べたり、さわったりした時にアレルギー症状が引き起こされることを言います。

今月のにしわきっ子では、食物アレルギーについてくわしく説明します。

食物アレルギーについて知ろう！

Q1 どんな食べ物に多いの？

食物アレルギーを引き起こしやすい食べ物は、「卵」「牛乳」「小麦」です。

アレルゲン（アレルギーを引き起こす物質）は、人によってさまざまですが、年齢によってもアレルギーを引き起こしやすい食べ物が違います。また、食物アレルギーは乳児（赤ちゃん）に最も多いですが、このころに発生した「卵」「牛乳」「小麦」のアレルギーは、成長と共に自然と改善される（食べられるようになる）ことが多いと言われています。

食物アレルギーの原因として多い食物  たまご 卵 ぎゅうにゅう 牛乳 こむぎ 小麦			幼児期  ぎょらん 魚卵 ピーナッツ	学童期  こうかくるい 甲殻類 くだもの 果物 ぎょい 魚類
---	--	--	---	---

Q2 アレルギーは好き嫌いではないの？

食物アレルギーは好き嫌いではありません。「食べたくない」のではなく、「食べられない」のです。原因となる食べ物を食べると、体にさまざまな症状が出ます。体がかゆくなったり、じんましんが出るほか、命にかかわる危険な状態になることもあります。アレルギーがない人も、好き嫌いとは違うことを知っておいてください。



Q3 アレルギー症状は食べてしまった時だけ出るの？

食べるだけでなく、さわだけでも症状が出ることがあります。また、食べてすぐには症状が出なくても、食べた後に運動をするとアレルギー症状が起こることもあります。



Q4 どんな症状が出るの？

皮膚や口の中がかゆくなるなど症状はさまざまです。「アナフィラキシー」とは、アレルギーを引き起こす物質によって、いくつもの臓器や体全体に症状があらわれ、命にかかわる危険な反応のことを言い、また、血圧が下がったり、意識がなくなる「アナフィラキシーショック」を起こすこともあります。

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・くちびるやつめが白いなどの循環器症状もあります。

10月10日は「目の愛護デー」

「10」を横に向けた時に目とまゆ毛の形に似ていることから、目の健康について考える日として設定されています。目の健康にいい栄養素を紹介します♪

目の健康にかかせないビタミンA

ビタミンAは、目に関係の深い栄養素です。薄暗いところで目がなれるのにも、目の乾燥を防ぐのにもビタミンAが大きく関わっています。

そのほかの栄養素

多くふくまれる食品  納豆 豚肉 チーズ ウナギ	ビタミンB群 ビタミンB1とB2が不足すると、疲れ目や視力障害、目の充血、白内障などの症状があらわれやすくなります。	多くふくまれる食品  ブロッコリー キウイフルーツ ピーマン みかん いちご	ビタミンC ビタミンCは、目の老化防止、白内障の予防などに効果があります。	多くふくまれる食品  アーモンド ひまわり油 かぼちゃ	ビタミンE ビタミンEは、活性酸素からからだを守ったり、老化を予防する働きがあります。
---	--	--	---	---	---

☆長期欠食者の給食費の取り扱いについて☆

連続5日以上欠食する場合は、あらかじめ欠食の届出があった分のみ給食費の還付対象となります。長期欠食される場合は、速やかに学校園に連絡をお願いします。