

食育だより 5月



第2号 令和5年5月
茨城県立内原特別支援学校

〈5月の目標〉
元気な体を作ろう

新緑がきれいな季節になりました。5月に入り学校生活にも少しずつ慣れてくる頃ですが、疲れが出やすい時期でもありますので、しっかり休養することも大切です。



知っておきたい食物アレルギー



鶏卵、牛乳、小麦は“3大アレルゲン”とよばれます。この他にも食物アレルギーの原因となる食物には、そばやピーナッツ、えび・かになどの甲殻類、果物、豆類など幅広くあげられます。どの食物がアレルギーの原因になることが多いのかは年齢によって大きく異なり、乳幼児にとっての主な原因食物は3大アレルゲンである鶏卵、牛乳、小麦ですが、学童期以降になると甲殻類や果物類、小麦などが主な原因食物となります。

人によってさまざまな症状があらわれます

皮膚症状

即時型食物アレルギーの症状でもっとも多く、じんましんやかゆみ、赤みなど、患者さんの約9割にみられます。

呼吸器症状

皮膚症状の次に多いのが、くしゃみ、せき、呼吸困難、ゼーゼー、ヒューヒューなどの症状です。

粘膜症状

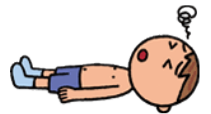
口の中がイガイガしたり、唇や口の中、まぶたが腫れるなどの症状が出ます。

消化器症状

腹痛や吐き気、嘔吐などの症状が出ます。その程度はさまざまです。

アナフィラキシー

以上のような複数の臓器症状が全身に出るものがアナフィラキシーです。このため、非常に多彩な症状があらわれます。特に、血圧低下、それにとまって意識を失うなどの状態はショックと位置づけられ、命にかかわる危険な症状です。



朝ご飯をたべよう！

～理想の「朝ごはん」は和食です。～

魚や肉でたんぱく質をしっかり摂りましょう。筋肉・血液をつくる素になります。

ごはんは、パンに比べてゆっくりエネルギーに変わります。そのため腹持ちが良いです。



野菜のおかずが2品、3品あるのが理想です。おなかの調子を整えたり、免疫力アップの効果があります。

みそ汁で体の中を温め、適度な塩分を補給しましょう。具たくさんにすると野菜も摂れていいですね。

朝ご飯を食べると体のスイッチが入ります。朝ご飯を食べて登校しましょう。



