



## 疲れをとる食事のススメ



新しい環境に慣れてきた頃でしょうか。

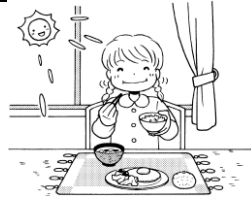
その反面、今までの緊張感がゆるみ疲れが出てくる時期でもあります。

食事をしっかりと、ゆっくり入浴し、ぐっすり眠り、疲れを残さないようにしましょう。

### ☆朝ごはんをエネルギーを補給しましょう！

朝ごはんは1日のエネルギー源。

朝食を抜いたエネルギー不足の状態は、  
体が活動を抑制しようとするので、  
「疲労感」を感じてしまいます。



**朝ごはんを食べること**は、疲れのない体をつくるもとです。



### ☆一人で食べないようにしましょう！

一人で食べるよりも、みんなで楽しく食べる  
食事は、栄養素だけではなく「心のエネルギー」  
も摂りこむことができます。

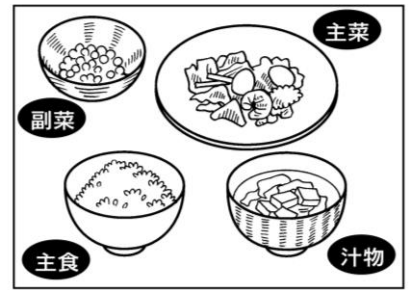
### ☆いろいろな食品を食べましょう！

おにぎりやラーメンばかりだと炭水化物に偏り、豚肉やハム  
等が多い**ビタミンB群**が不足し、エネルギーがうまく燃焼され  
ず、疲れを感じやすい体になる可能性があります。

たんぱく質などの主菜はもちろん、野菜・海藻などの副菜  
を組み合わせると、ビタミン・ミネラルを豊富に体の中に摂り  
こむことができ、栄養バランスが良くなります。

**主食・主菜・副菜・汁**ものがそろった食事をとることが、  
ポイントです。

いろいろな食品を食べる  
ことで栄養素のバランスが  
整い、各種の栄養素が効率  
よく体の中に行き届き、疲れ  
にくい体になります。



### ☆食事も大切ですが、睡眠も大切です！

食事・運動・睡眠の3つのバランスが崩れると、  
疲れがとれず健康を保つことができなくなります。  
将来にわたって、健康な体を作るために、日ごろ  
から、良い生活習慣を心がけましょう☆

食  
事



運  
動



睡  
眠



ねらい	日・曜	予定献立名 ねらいにそった献立に網掛けをしています	使用食品のおもなはたらき					
			エネルギーのもとになる		体の組織をつくる		体の調子を整える	
			5群	6群	1群	2群	3群	4群
			穀類・砂糖 いも類 炭水化物	油脂・ 種実類 脂肪	肉・魚・大豆 卵 たんぱく質	牛乳・小魚・ 海藻 無機質	緑黄色野菜 カロチン	その他の野菜 きのこ・果物 ビタミン
行事食や旬の食材を味わおう	1金	ごはん 牛乳 お魚フライ(ソース) キャベツのごまかけ 豆腐汁 かしわもち <<こどもの日献立>>	米 小麦粉 パン粉 砂糖 かしわもち	油 いりごま	いわし タラ 鶏肉 大豆 豆腐 みそ	牛乳 青のり わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ ごぼう れんこん キャベツ きゅうり 大根 しめじ
	7木	お弁当を持ってくるください。						
	8金	コッペパン 牛乳(ミルメークコーヒー) チーズ風インハンバーグ 春キャベツのサラダ マカロニスープ	パン 砂糖 マカロニ ミルメーク	ドレッシング	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン 大根
郷土料理・特産物を味わおう	11月	ごはん(抹茶ふりかけ) 牛乳 野菜しゅうまい ふきとり肉の煮物 新玉ねぎのみそ汁	米 パン粉 砂糖	油	鶏肉 豚肉 高野豆腐 みそ	牛乳 こんぶ のり	人参 ほうれん草 いんげん 小松菜	コーン 玉ねぎ ふき 抹茶
	12火	ごはん 牛乳 キャベツメンチ(ソース) ブロッコリーのおかかあえ わらび汁	米 砂糖 じゃが芋		鶏肉 豚肉 かつお節 油揚げ みそ	牛乳	ブロッコリー 人参	キャベツ 玉ねぎ カリフラワー わらび
	13水	ごはん 牛乳 さばのゆず塩こうじ焼き ぎんぼの煮物 かみなり汁	米 砂糖	油 ごま油	さば 豚肉 豆腐 ベーコン 油揚げ	牛乳	人参 ほうれん草	ゆず ぎんぼ たけのこ ごぼう
	14木	県産大豆とトマトのカレー 牛乳 焼きトンカツ 春雨サラダ 県産乳ヨーグルト	米 砂糖 じゃが芋 春雨 パン粉	油 ごま油 カレールー いりごま	大豆 豚肉 きな粉 卵 豆乳	牛乳 ヨーグルト	トマト 人参	玉ねぎ むき豆 にんにく もやし きゅうり コーン
	15金	菜めし 牛乳 和風肉だんご 身欠きにしんの煮物 沢煮椀 <<田植え献立>>	米 砂糖		鶏肉 ベーコン 身欠きにしん ちくわ 豚肉	牛乳	広島菜 人参 いんげん ほうれん草	玉ねぎ 大根 たけのこ ねぎ

# 食物アレルギーについて

## 食物アレルギーの症状

<b>皮膚</b> かゆみ、じんましん、しっしん	<b>目</b> 充血、かゆみ、まぶたのはれ、涙	<b>口・のど</b> 口の中の違和感・はれ、のどのかゆみ・イガイガ感
<b>鼻</b> くしゃみ、鼻汁、鼻づまり	<b>呼吸器</b> 息苦しい、咳、ゼーゼーする、のどのつまった感じ、声がれ	<b>消化器</b> 腹痛、下痢、吐き気、嘔吐、血便
<b>その他</b> 頭痛、血圧の低下、元気がない、ぐったり など		

『食物アレルギー』とは、特定の食べ物を食べたり、触ったり、吸い込んだりして起こる症状のことです。原因食品も症状も人によって様々です。

### こんなタイプもあります

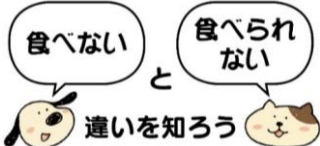
#### 口腔アレルギー症候群

食べてすぐ、口の中やのどに症状が現れます。野菜や果物で起こることが多く、大量に食べると全身症状が出ることもあります。

#### 食物依存性運動誘発アナフィラキシー

食後2時間以内に運動をすることで、アナフィラキシー（症状が複数同時に急激に出ること）が起こります。食べただけ、運動しただけでは症状は起こりません。甲殻類（エビ・カニなど）や小麦使用食品（パン・麺など）を食べた後に発症する傾向が多いようです。

今まで食べていたものでも急にアレルギーを発生する場合があります。おかしいと思ったら医師に相談しましょう。



食物アレルギーは好ききらいとは違います。「食べない」のではなく、「食べられない」のです。周りの人にもきちんと伝えて、食物アレルギーがない人もそのことを知り、みんなで楽しく食べられるようにしましょう。



食物アレルギーは、自己判断で原因と思われる食物を除去してしまうと、大切な成長期の成長を妨げてしまう可能性があります。気になることがあれば、アレルギー専門の医師に相談して、正確な診断と指導を受けることが大切です。

（食物経口負荷試験の検査ができる医療機関）に診ていただくことをおすすめします。



食物アレルギー調査は、毎年3学期に実施しておりますが、途中発症した場合は手続きが完了しなくても すぐに対応しますので、学校にご連絡をお願いします。

ねらい	日・曜	予定献立名	使用食品のおもなはたらき								
			エネルギーのもとになる		体の組織をつくる		体の調子を整える				
			5群	6群	1群	2群	3群	4群			
		ねらいにそった献立に網掛けをしています									
良い食事マナーを身につけよう	18月	ごはん 牛乳 塩こうじチキンカツ 磯香あえ なめこ汁	米 パン粉	油	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 のり	ブロッコリー 人参	きゅうり キャベツ なめこ 大根 ねぎ			
	19火	玄米ごはん 牛乳 厚焼き玉子 肉じゃが キャベツ汁	米 玄米 じゃが芋 砂糖	油	卵 豚肉 みそ	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ グリーンピース しめじ			
	20水	ごはん 牛乳 ショウロンパウ きんぴらごぼう 高野豆腐のみそ汁	米 小麦粉 砂糖	油 いりごま	豚肉 鶏肉 高野豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 いんげん	玉ねぎ キャベツ ごぼう			
	21木	ごはん 牛乳 ほっけの焼き魚 コーンあえ 鶏だんごスープ 日向夏（ひゅうがなつ）ゼリー	米 パン粉 ゼリー		ほっけ 鶏肉 豚肉	牛乳	ほうれん草 人参	もやし コーン 玉ねぎ 大根 ごぼう ねぎ 干椎茸			
	22金	黒コッペパン 牛乳 ハムカツ 野菜サラダ ブラウンシチュー	黒コッペパン パン粉 じゃが芋	油 ドレッシング 大豆バター シチュールー	ハム 豚肉 かにかま 大豆	牛乳	ブロッコリー 人参 トマト	カリフラワー 玉ねぎ マッシュルーム			
よくかんで食べよう	25月	ごはん 牛乳 ほうれん草の丸いぎょうざ 豚肉とメンマのオイスター炒め ぶのみそ汁	米 小麦粉 砂糖 てん粉 ぶ	ごま油	豚肉 鶏肉 みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草 いんげん 人参	キャベツ メンマ 玉ねぎ えのき			
	26火	<b>お弁当を持ってきてください。</b>		・3学年:修学旅行 ・2学年:職場体験 ・1学年:研修							
	27水	<b>お弁当を持ってきてください。</b>		・3学年:修学旅行 ・2学年:職場体験							
	28木	<b>お弁当を持ってきてください。</b>		・3学年:修学旅行 ・2学年:職場体験 ・1学年:研修							
	29金	ごはん 牛乳 あじカレー焼き 紅花若菜のごまじょうゆ すいとん汁	米 砂糖 すいとん	ごま油 いりごま	あじ ちくわ 鶏肉	牛乳	紅花若菜 人参	もやし 干椎茸 ごぼう ねぎ			