

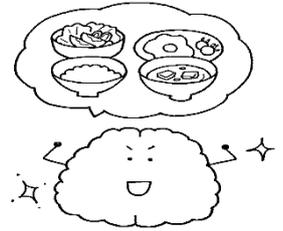
しょくいくだより

お子様と一緒に読みください

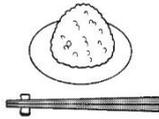
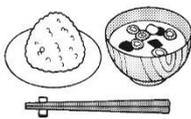
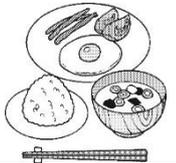
毎日、朝ごはんを食べていますか。朝ごはんを食べると体温が上がり、眠っている間に休んでいた脳や体が目覚めます。1日をスタートさせるためのエネルギーを得ることができます。

また、朝ごはんは1日の生活リズムをととのえたり、腸の働きを促し排泄のリズムをつくったりする役割もあります。

朝ごはんをきちんと食べるためには、時間に余裕をもちましょう。そのためにも、前日に学校の準備をしておき、早寝を心がけるようにしましょう。



～朝ごはんステップアップ～

<p>ホップ (主食のみ)</p> 	<p>ステップ (主食+1品)</p> 	<p>ジャンプ (バランスを考える)</p> 
<p>朝ごはんを食べないことがある人は、まずは食べる習慣をつけましょう。ごはん(おにぎり)やパンなど主食はエネルギー源になるので、朝から活動的に過ごせます。</p>	<p>主食を食べる習慣がある人は、1品増やしましょう。納豆やチーズなどのそのままでも食べられるものや、即席のみそ汁などがおすすめです。</p>	<p>主食+1品を食べることに慣れてきたら、主食・主菜・副菜をそろえましょう。さらに、汁物を具たくさんにすることで、栄養バランスがよくなります。</p>

～食物アレルギーについて～

食物アレルギーは好き嫌いとは違います。「食べない」のではなく、「食べられない」のです。食物アレルギーのある人が原因となる食べ物を食べたり、触ったりすると体にさまざまな症状がでます。じんましんが出たり、めやのどがかゆくなったり、おなかが痛くなったりするほか、命にかかわる危険な状態(アナフィラキシーショック)になることもあります。

○どんな症状が出るの？

<p>皮膚症状</p>	<p>粘膜症状</p>	<p>呼吸器症状</p>	<p>消化器症状</p>
 <p>赤み、じんましん、はれ、かゆみ、むくみなど</p>	 <p>白目の充血・はれ、かゆみ、はなみず、鼻水、口の中のかゆみなど</p>	 <p>せき、のどのかゆみ、声がかすれる、のどや胸が締め付けられるなど</p>	 <p>気持ちが悪い、おう吐、腹痛、下痢、血便など</p>

献立表確認のお願い

食物アレルギーは、乳児がもっとも多く、年齢が上るとともに減少します。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状が現れる場合もあります。給食で初めて食べる食品がある場合は、体調がよい時にまずは家庭で食べることをお願いいたします。