

## 8月26日(木)

しょくもつ  
食物アレルギーとは？

私たちの体には、ウイルスなどが入ってきたときに体をまもる「免疫」という仕組みがあります。人によっては、特定の食べ物を体によくないものと間違え、免疫が反応するため、体の調子が悪くなることがあります。これを食物アレルギーといいます。

8、9、10月は「食物アレルギー対応サポート月間」です。小麦粉の代わりに米粉を使ったカレーやクリームシチュー、卵を使っていないマヨネーズ風のノンエッグレッシングなどが登場します。



食物アレルギーの症状は、腹痛や皮膚のかゆみなどさまざまです。ときには呼吸困難をおこし、命にかかわることもあります。

## きょうのこんだて

マーボーあつあげどんぶり  
ぎゅうにゅう  
ちゅうかスープ  
ミニフィッシュ

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん こまあぶら、でんぷん
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく、ぶたひきにく あつあげ、あかみそ、わかめ ミニフィッシュ
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる たまねぎ、なす にんじん、にんにく しょうが、キャベツ たけのこ、にら

クイズ1 給食のあつあげは、どんな形で届いているでしょう。  
① 冷蔵品 ② 冷凍品 ③ 乾物

## 一口メモ

〇7月19日に3年1組に食に関する指導を行いました。「野さいをしっかりと食べよう」をめあてに行いました。給食では100グラムの野さいをめやすに使用し



ていること1日に300グラムの野さいを食べることがいいことを学習しました。今日からやってみることにして「もっと野さいを知る」「まい日野さいを食べようと思う」「朝にサラダを食べる」「きれいな野さいも一口は食べる」等書いていました。

〇今日から2学期が始まります。始業式で校長先生は「夏休みは楽しく安全にすごせましたか。ステイホームで遊べなかったかもしれませんね。新型コロナウイルスがはやっています。ウイルスにかからないようにうつさないようにするためにも「手洗い、うがい、消毒」を確実にすること、ふだんとちがう体調のときは学校を休むこと、学校でふだんとちがう体調になったときは保健室に行くことが大切です」と話されました。

〇今日から給食が始まります。給食の時間はマスクをはずして食べます。前をむいてしゃべらずに静かに食べる「黙食」で給食を食べるようにしましょう。



キャベツ	長野県	にんじん	北海道	なす	奈良県
たまねぎ	兵庫県	しょうが	高知県	にら	高知県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：②