



# 給食だより 5月



輪島中学校調理場

食品にはいろいろな栄養素が含まれていて、食品によって含まれる栄養素の割合が違います。わたしたちは、食べることで命を保ったり活動したり成長したりしています。毎日を元気に過ごすためにも、好き嫌いをせずに残さず食べるようにしましょう。



## 一口だけでも食べてみよう！



今は苦手でも、成長して食べられるようになるということがよく見られます。これは日常的に味やにおいなどを経験し、くりかえし食べることで苦手な食べ物も食べ慣れていくためと考えられます。

## 好きな味つけや調理法を試してみよう



苦手な食べ物でも、味つけや調理方法をかえると意外と食べられることもあります。野菜などは弱火でじっくり加熱

すると甘みが引き出されます。

自分好みの味つけや、いろいろな調理法を試して、食べ物が持つ甘みやうまみを生かした調理をしてみましょう。



## 「食べられない」こともある



人によっては「食べられない」「食べてはいけない」ものがあります。原因となる食べ物を食べたり触ったりすると**アレルギー症状**が出て、命にかかわる危険な状態になることもあります。食物アレルギーがない人もそのことを知っておいてくださいね。

## 食物アレルギーとは

食物アレルギーは、アレルゲン（アレルギーを引き起こす物質）となる食物が体内に入ることによって起こります。本来、栄養となるはずの食物が、異物と見なされて排出しようとするために、アレルギー症状が起こる現象のことです。



## 食物アレルギー どんな症状が出るの？

皮膚症状	粘膜症状	呼吸器症状	消化器症状
			
赤み、じんましん、腫れ、かゆみ、湿疹など	白目の充血・腫れ、かゆみ、鼻水、口の中のかゆみなど	のどの違和感・かゆみ・締めつけられる感じなど	気持ちが悪くなる、嘔吐、腹痛、下痢、血便など
そのほかに、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・唇や爪が白いなどの循環器症状もあります。			

みんなができる！

## 食物アレルギー事故予防



あげない・もらわない