

令和6年
(2024年)
2月

中
学
校

食通信

【発行・編集】 堺市教育委員会 学校給食課

毎月19日は
食育の日

食物アレルギーについて知ろう！

スギやヒノキ的花粉が飛散するこの季節、「花粉症」の症状に悩まされている人も多いのではないのでしょうか？花粉症はアレルギーの一つです。アレルギーとは、本来は病原菌などの異物から体を守る仕組みである「免疫」が、ある特定の異物に対して過剰に反応し、症状を引き起こすことです。その中で、食べ物が原因となるものを「食物アレルギー」と呼びます。現在、症状がなくても突然発症することもありますので知っておいてください。

食物アレルギーの症状



★主な症状

皮膚	かゆみ・じんましん
呼吸器	息苦しさ、せき
消化器	腹痛・嘔吐
粘膜	鼻水・口びるやまぶたの腫れ

アナフィラキシーに注意！

※複数の臓器や全身に激しい症状が現れることを「アナフィラキシー」と呼び、さらに血圧低下や意識障害などのショック症状を伴う場合を「アナフィラキシーショック」と呼びます。

以下のような小中学生以降に発症することが多いアレルギーもあるので知っておきましょう。

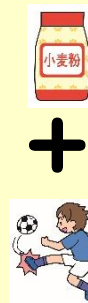
口腔アレルギー症候群

花粉症の人がなりやすいアレルギーで、生の果物や野菜などを食べたときに、口の中やのどがピリピリしたり、かゆくなったりします。加熱すると症状が出にくくなります。



食物依存性運動誘発アナフィラキシー

原因食物を食べた後に運動することで、アナフィラキシーが起こります。食べただけでは症状が出ません。小中学生以上の男子に多く見られます。食後、運動をして調子が悪くなったら疑ってみてください。



2月

簡単レシピ！

「花野菜のチーズ焼き」

2月22日 実施成立



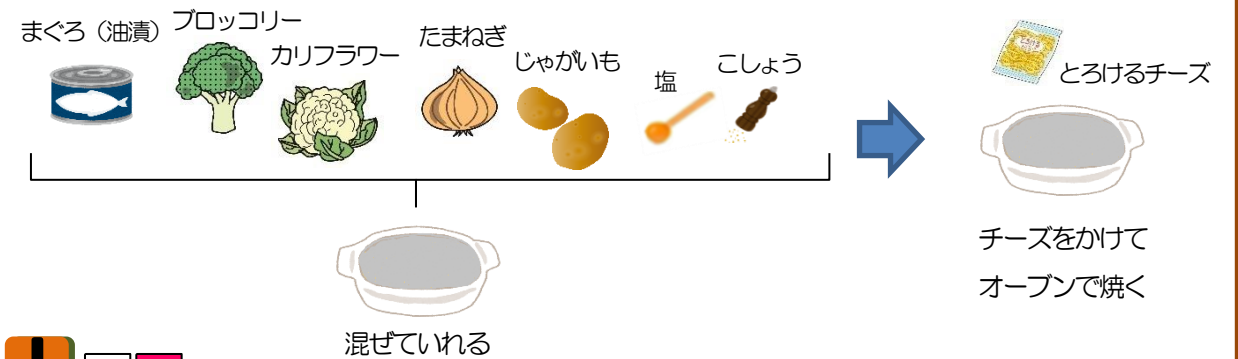
ハヤシライス
花野菜のチーズ焼き
鶏肉のレモンソース

材 料 (2人分)

- | | |
|----------------|----------------|
| ・まぐろ(油漬)・・・10g | ・ブロッコリー・・・20g |
| ・カリフラワー・・・20g | ・たまねぎ・・・30g |
| ・じゃがいも・・・80g | ・とろけるチーズ・・・30g |
| ・塩・・・少々 | ・こしょう・・・適量 |

作り方

- ① まぐろ(油漬)は汁気をきっておく
- ② ブロッコリーとカリフラワーは一口大に切る
- ③ たまねぎはうす切りに、じゃがいもは皮をむいて1cm幅のいちょう切りにする
- ④ ①～③と、塩・こしょうを混ぜる
- ⑤ アルミカップ(または耐熱皿)に④をいれて、上からとろけるチーズをかける
- ⑥ オーブンを180度に予熱し、15分～20分ほど焼く



もしもの時に備えましょう

今年は元旦から能登半島地震が起こり、改めて地震の恐怖を知るスタートとなりました。一日も早い復興を祈ります。今もなお大きな被害を受けた地域の状況についてのニュースが流れていますので、みなさんも災害についての関心が高まっていることと思います。農林水産省のサイトに非常食等の情報やポリ袋を使ってお米を炊く「パッククッキング」についての紹介がされていますので一度のぞいてみてください。もしもの時に備えましょう。

洗った米なら30分、
洗わない米なら50分
で完成!



特集1非常食(2)【農林水産省】

https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1609/spe1_02.html