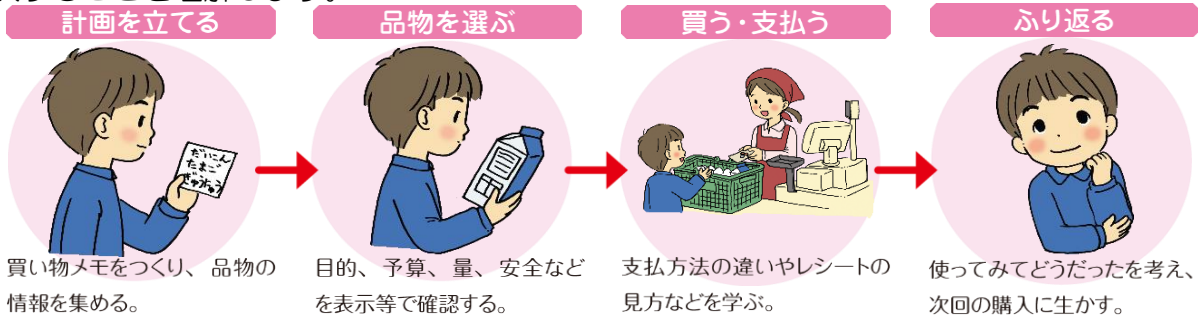


「二月はにげる」というように、あっという間に過ぎてしまう月といわれます。こよみの上では春とはいっても、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。かぜやインフルエンザにも注意が必要です。体の抵抗力を強くするためにも食事の栄養バランスに気を配り、生活リズムを整え、睡眠を十分にとって体をしっかり休めるよう心がけましょう。

買い物の仕方考えよう

今月の給食目標
食べ物の
安全を考えよう

学校では、家庭科で消費者教育の学習をします。子どもたちは、身近な食品の買い物から、購入の仕組みや消費者の役割を理解し、物や金銭の大切さと計画的な使い方を学びます。購入する時には「賞味期限」や「産地」、「分量」、「安全」など様々な情報から選択することを理解します。



また、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物、いわゆる「食品ロス」についても学習します。日本での食品ロスは年間約643万トン（農林水産省及び環境省「平成28年度推計」）とされ、これは世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食糧援助量320万トン（2015年国連世界食糧計画の援助量）の2倍にもなっています。日本は食料の約6割を輸入に頼っていますが、その一方で、食べられる食料を大量に捨ててしまっているのです。「食品ロス」というとなかなか自分事として考えにくいですが、一人ひとりの取組が大切です。ご家庭でも一緒に考えてみてください。

「食品ロス」を減らすために

食材を買いすぎず、なるべく使い切ろう

自分の食べ方をふり返ってみよう

食べ物をリスペクトしよう

食物アレルギーを知ろう

食物アレルギーとは、特定の食べ物に対し、体を守るべき働きの「免疫」が過剰に反応することによって起こる症状のことです。食べ物や症状は人によって様々ですが、時に命に関わるアナフィラキシーを起こすこともあり、注意が必要です。

★ 症状の一例

全身に複数の症状が出ることを「アナフィラキシー」といい、さらに、血圧の低下や意識障害などの症状を伴うことを「アナフィラキシーショック」といいます。

→ **すぐ病院へ!**

★ アレルギーを起こしやすい食品

加工食品には、必ず表示をしなければならない「特定原材料」7品目と可能な限り表示するように努める「特定原材料に準ずるもの」20品目が定められています。

特定原材料	特定原材料に準ずるもの
卵	いくら
乳	キウイフルーツ
小麦	くるみ
	大豆
	カシューナッツ
	バナナ
	やまいも
落花生	もも
えび	りんご
	さば
	ごま
	さけ
	いか
そば	鶏肉
かに	ゼラチン
	豚肉
	オレンジ
	牛肉
	あわび
	まつたけ

消費者庁「平成27年度 食物アレルギーに関連する食品表示に関する調査研究事業報告書」より

★ こんな物にも気をつけて!

食べたり飲んだりした時だけでなく、触ったり、吸い込んだりした時にもアレルギー症状が起こることがあります。