

# 食育だより 2月



松前町学校給食センター

「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

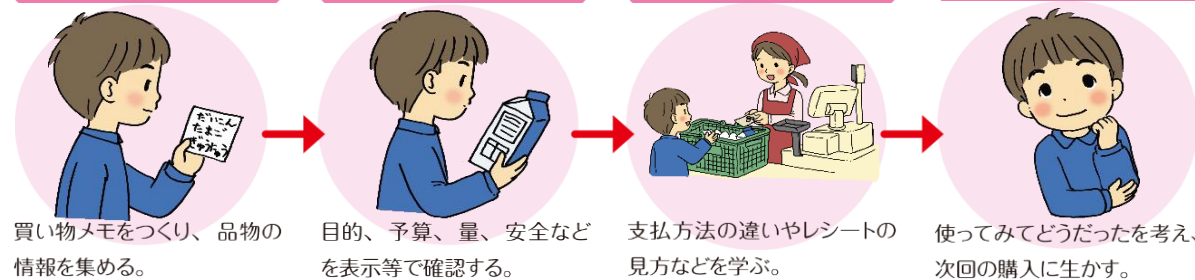
学校では、家庭科で消費者教育の学習をします。子どもたちは、身近な食品の買い物から、購入の仕組みや消費者の役割を理解し、物や金銭の大切さと計画的な使い方を学びます。購入する時には「賞味期限」や「産地」、「分量」、「安全」など様々な情報から選択することを理解します。

計画を立てる

品物を選ぶ

買う・支払う

ふり返る



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612万トン（農林水産省及び環境省「令和元年度推計」）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420万トン（2020年国連世界食糧計画の援助量）の1.5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

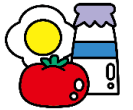
食材を買いすぎず、なるべく使い切ろう

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

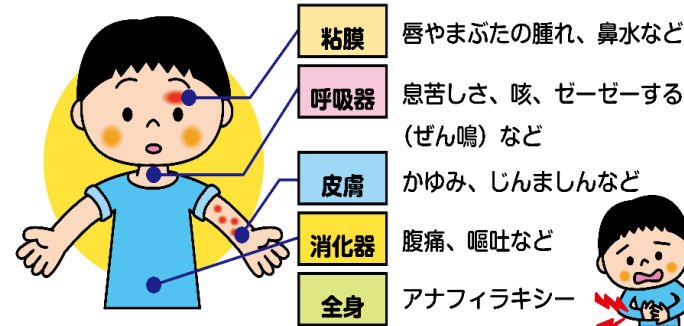


# 食物アレルギーについて知ろう!



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、とき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。

## 食物アレルギーの症状



## アナフィラキシー

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。

## 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

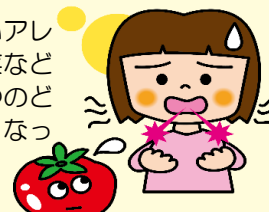


消費者庁「平成27年度 食物アレルギーに関連する食品表示に関する調査研究事業報告書」より

学童期以降に発症することの多い「特殊型」のアレルギーは、治りにくい傾向があるとされています。

## 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。

