



新学期が始まって1か月が過ぎました。1年生は、中学校の給食の量に慣れてきました。2年生と3年生は、今年度も食べ残しがほとんどなく、調理員さんたちが、「たくさん食べてくれるのでうれしいです」と笑顔で話しています。

給食をよく食べ、昼休みはよく遊び、とても元気に見えますが、新しい生活の緊張もあり、ちょっと疲れを感じている人もいるかもしれませんね。連休は少しゆっくりしながら、十分な睡眠とバランスのよい食事をとり、適度な運動をして、規則正しい生活を送るようにしましょう。

## 朝ごはん、食べていますか？（食育推進基本計画）

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下につながると指摘されています。早寝、早起き、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

### 朝食で3つのスイッチオン



#### 体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

#### 脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

#### おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

#### 無理なく続ける朝食

### 一汁一菜

一汁一菜とは、主食のごはんに汁物が一品、菜（おかず）が一品の献立のことです。昔は一汁一菜か二菜が基本で三菜になると贅沢な食事でした。朝食で品数を多く取ることは大変なので、まずは一汁一菜を参考にしてみませんか？汁物に野菜などの具をたくさん入れて、無理なく栄養バランスのよい朝食を続けましょう。

## 5月の食材について

新座市では、おいしく安全な給食を提供するため、できる限り国内で作られた食材を使用するようにしています。さらに児童生徒に対し地元の農業や食について興味や関心を持ってもらうために、地元でとれた農産物を使用しています。

今月は、埼玉県産の米（彩のきずな）、小麦粉、みそ（県産大豆と米から作っています）、しょうゆ（県産大豆と麦から作っています）を使います。

家庭でも地産地消を進め、埼玉県産、新座市産の農産物をたくさん食べて健康な心と体をつくりましょう。

## 知っておこう！食物アレルギーのこと

食物アレルギーは、アレルギーとなる食物が体内に入ることによって起こります。本来、栄養となるはずのものが、異物と見なされて排除しようとするためにアレルギー症状が起こる現象です。自己判断で原因と思われる食物を除去してしまうと、成長を妨げてしまう可能性があります。気になることがあれば、専門医に相談してください。

### 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
<p>赤み、じんましん、はれ、かゆみ、湿しんなど</p>	<p>白目の充血・はれ、かゆみ、鼻水、口の中のかゆみなど</p>	<p>のどの違和感・かゆみ・締めつけられる感じなど</p>	<p>気持ちが悪くなる、おう吐、腹痛、下痢、血便など</p>
<p>そのほか、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・唇やつめが白いなどの循環器症状もあります。</p>			

アレルギー（アレルギーを引き起こす物質）によって複数の臓器に全身性の症状があらわれ、生命に危機を与える可能性がある過敏反応のことをアナフィラキシーといい、血圧低下や意識障害をとまなう場合をアナフィラキシーショックといいます。