

# 給食・食育だより

西郷村学校給食センター

令和7年 第6号

文責：所 長 池田 早苗

文書：栄養教諭 菅野 美穂

2学期が始まって2週間、元気に過ごせていますか？2学期も学校行事が盛りだくさん！健康に氣をつけて過ごしましょう。

楽しい行事の前に！知っておこう **食物アレルギーのこと**

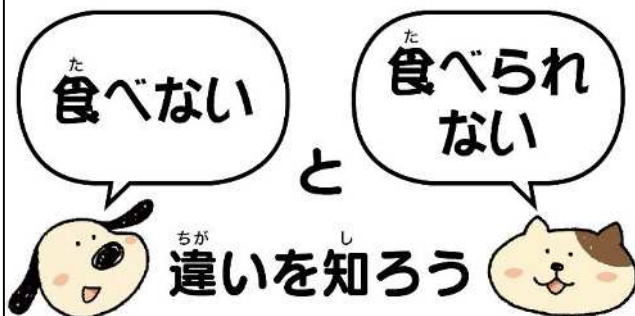


どんな症状が出るの？

皮膚症状 ひ ふ しょうじょう	粘膜症状 ねんまく しょうじょう	呼吸器症状 こきゅうき しょうじょう	消化器症状 しょうかき しょうじょう
 あか、じんましん、はれ、かゆみ、湿しんなど	 しろめの充血・はれ、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、おう吐、腹痛、下痢、血便など
そのほか、頭痛、元気がない、ぐったりする、ふきげんなどの神経症状や、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。			

アレルゲン（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。

## 食物アレルギーの話



食物アレルギーは好ききらいとは違います。「食べない」のではなく、「食べられない」のです。原因となる食べ物を食べたり、触ったりすると体にさまざまな症状が出ます。皮膚がかゆくなったり、じんましんが出たりするほか、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。

## 給食センターコラム

### ～ もぐもぐ ～

9/1(月)の学校給食で、「防災食リメイク給食」を提供しました。給食センターに備蓄していた、ヒートレスカレー（温めなくても食べられるカレー）をグラタンにリメイクした「カレーミートグラタン」です。

子どもたちからも「カレー味のグラタン美味しい！」「初めて食べたけど、お家でも作ってみたい！」と好評でした。

今回使用したヒートレスカレーの代わりに、新しく「救給カレー」を給食センターに備蓄しました。有事の際も、給食の提供がストップしないよう、給食センターではローリングストックで備えています。

※救給カレーも食物アレルギーの特定原材料並びにそれに準じる28品目は不使用です。



新しく備蓄した救給カレーです

グラタンカップにひとつずつ盛り付け提供しました。

