



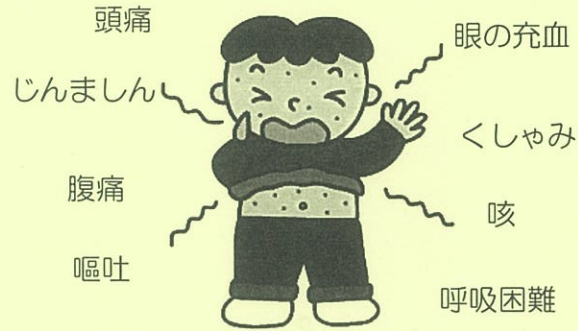
食物アレルギーについて知ろう

食物アレルギーは、子どもの頃に多く見られます。毎日の食事にかかわる身近なこととして、みんなで正しく知ることが大切です。

食物アレルギーってなあに？

食物アレルギーとは、ある食べものを食べたあとに、具合が悪くなってしまうことです。

食物アレルギーのおもな症状



アナフィラキシー（血圧低下や意識障害）

食物アレルギーが起こるしくみ

私たちの体には、外から入ってきた細菌やウイルスなどの悪い物から体を守る「免疫」という働きがあります。しかし、この免疫が食べものに含まれるたんぱく質を悪い物と間違えて攻撃し、体の具合が悪くなることがあります。

食物アレルギーの原因となる食べもの（アレルギー表示の対象となるもの）

表示が義務づけられている特定原材料 7品目	卵・小麦・そば・落花生・乳・えび・かに	
表示が推奨されている原材料 20品目	あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・ごま・鮭・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン	



食物アレルギーは「好き嫌い」とは違います。少ない量でも症状が出ることもあるので要注意！

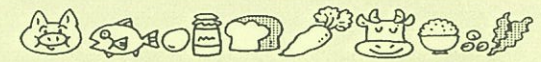
お友達が食物アレルギーで食べられないものがあったとしても、むりに勧めないようにしましょう。みんなで楽しみながら食事ができるとうれいですね。



保護者の方へ 食物アレルギーへの対応について

食物アレルギーを持つお子さんも給食時間を安全に楽しく過ごせるように、学校でも体制づくりが進められています。アレルギーがある場合は、必ず主治医の先生からの学校生活管理指導表を提出していただきますよう、よろしくお願いいたします。

バイキング給食



八潮市の食育の取り組みのひとつに、「バイキング給食」があります。「バイキング給食」とは、レストランでの食べ放題のバイキングとは違い、児童・生徒が「栄養のバランス」や、「自分の体にあった食事量」を考えながら、自分で料理を選んで食事をするのです。今年度も、小学6年生・中学3年生を対象に、卒業前の学校給食のよい思い出づくりになるよう、10月～3月に実施しました。普段の給食よりも豪華な、主菜（赤）・主食（黄）・副菜（緑）・デザート・汁物が大きなテーブルに並び、楽しい雰囲気の中での会食となりました。

6年生からの感想

～バイキング給食や毎日の給食について～

ご協力ありがとうございました。

初めてのバイキング給食でとても楽しみでした。食べてみて、とてもおいしかったし、楽しかったです！とてもいい思い出になりました！小学校で給食を食べるのはもう少ないけれど、これからもおいしい給食をお願いします！今回は本当にありがとうございました！

体の栄養バランスを考えながら好きな物を食べたり、初メニューに挑戦できてよかったです。



赤の仲間・黄色の仲間・緑の仲間がしっかり分けられていて、とてもおいしかったです。汁物・デザート・飲み物もとてもおいしかったです。

みんなで楽しく給食を食べれるし、バランスよく食べることができるから、気持ちがよくなる。

☆バイキングメニュー

- 主菜（赤）…鶏肉の唐揚げ、ハンバーグデミグラスソース、エビフライ、鮭の味噌マヨ焼き
- 主食（黄）…おにぎり、やきそば、チャーハン、クロワッサンサンド
- 副菜（緑）…ポテトサラダ、生野菜サラダ、小松菜のごま和え、野菜の煮物
- 汁物…豚汁、コーンポタージュ 果物…季節の果物 飲み物…麦茶、オレンジジュース、コーヒー牛乳
- デザート…手作りフルーツゼリー、手作りプリン、チーズケーキ、ショコラケーキ

☆こまちゃんホットケーキ



【作り方】

- 【材料】（直径約12cm 2枚分）
- ホットケーキミックス 100g
 - 水 100ml
 - 小松菜 1束
 - にんじん 2cm
 - メープルシロップ 小さじ2
 - 油 適量

- ①小松菜を茹でてよく水気を絞り、みじん切りにする。にんじんは皮をむき、すりおろす。
- ②ボウルにホットケーキミックスと水を入れて、よく混ぜ合わせる。
- ③②のボウルに、①の小松菜とにんじん、メープルシロップを混ぜ合わせる。
- ④フライパンを熱して、油を薄くひく。
- ⑤生地を半分を丸く流し入れ、弱火で3分程焼いてポツポツと泡が出てきたら、裏返してさらに3分程焼いて完成！



メープルシロップを入れるととっりと焼きあがります！野菜が苦手な子も、おやつに食べてみてくださいね♪



八潮市ホームページに、お家で作ることができる学校給食レシピを掲載しています。ぜひご利用ください！

