食育だより　４月号

２０２１．４．１４
豊中市立第二中学校
栄養教諭

ご入学、ご進級おめでとうございます。初めまして、栄養教諭の河野です。今年度から皆さんと食べ物や健康についていっしょに考えていきたいと思いますのでよろしくお願いします。

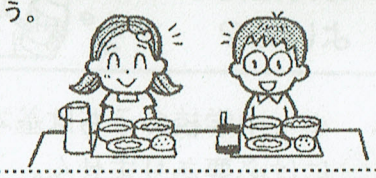
給食を申し込んでいる人は４月１５日（木）からになります。申し込んでいない人はお弁当か購買部などをご利用ください。給食におはしやスプーンはつきませんので家庭より持参してください。

知っていますか？　食物アレルギー

食物アレルギーとは、特定の食べ物を食べたり、飲んだり、触ったりすると、肌がかゆくなったりせきが出たりするなどのアレルギー症状があらわれることです。ひどい時は、命にかかわる場合もあります。食物アレルギーの原因となる食べ物は、年齢や人によってさまざまです。

友だちが食物アレルギーだったら

食物アレルギーのため、行事などでみんなと同じものを食べられない場合があります。また、急に具合が悪くなることもありますので、そのような時は、すぐに先生に知らせましょう。



食物アレルギーの原因食品

このほかにもたくさんあります。

鶏卵　乳製品　小麦　そば
らっかせい　かに　えび

食事前の手洗いを忘れずに

手洗いは、手の汚れを落とすだけでなく、食中毒などを予防するためにもとても大切なことです。食事の前には石けんできれいに洗うようにしましょう。

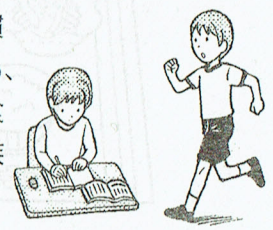
新しい生活様式で
マナーを守りましょう

- 食事の前後に石けんできれいに手を洗う
- 机は向かい合わせにしない
- 食事が終わったらマスクをして会話する

朝から元気に過ごすために
毎日朝ごはんを食べよう！

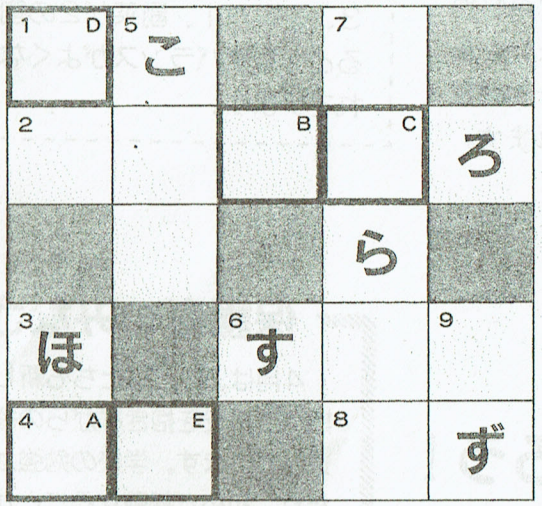
朝ごはんは、１日の始まりのエネルギー源となり、睡眠中に下がった体温を上げ、血流をよくして、排便を促すなど、さまざまなよい効果があります。また、脳にもエネルギーが供給されて、集中力も増します。

規則正しい生活習慣を身につけるためにも、朝ごはんをしっかり食べる習慣づくりを家族で取り組みませんか。



食育クロスワード

□に当てはまる文字を考えてみよう

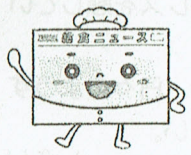


タテのカギ

1　体温計で毎日測ろう。
3　夜空にきらきら光るもの。
5　学校の歌。
7　葉っぱで包んだ香りのいい和菓子。
9　スズメより大きくて鋭い声で鳴く鳥。

ヨコのカギ

1　にゃお、にゃーと鳴くよ。
2　学校の行き帰りの道。
4　B、HB、2B、どれを使う？
6　ももよりも小さい果物で種類が多い。
8　いろいろな地域の特徴がわかるよ。



A～Eの文字を当てはめてみよう。どんな言葉が出てくるかな？

A□ん　B□　C□　D□　E□

保護者のみなさまへ

新年度が始まりました。子どもたちが毎日元気にすごすためにも、早起きや早寝を心がけて、午前中のエネルギーのもとになる朝ごはんを、しっかり食べてから登校するようにお願いいたします。

参考文献　「学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル～『学校の新しい生活様式』～（2020.12.3 Ver.5）」文部科学省ほか