



給食だより



令和8年7月10日
豊島区立池袋小学校
校長 山口 正男
栄養士 坊野 節子

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。



夏の誘惑！

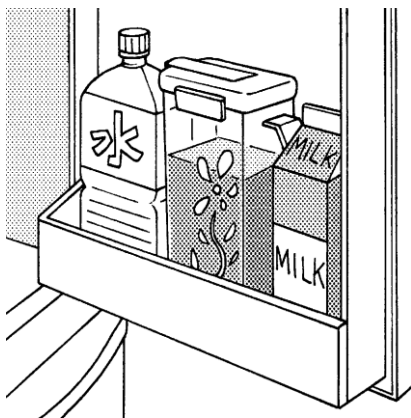
冷たくて甘いおやつのとりにすぎに注意



暑くなると、体がだるくなったり、食欲がおちたりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりにすぎてしまいがちです。冷たくて甘いものをとりにすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなってしまうたりして、夏ばての原因になってしまいます。

暑い時こそ、栄養バランスのよい食事です。しっかりと体力をつけて、夏を乗り切りましょう。

夏の飲み物について



いつもどのような飲み物を飲んでいますか？ 日常的な飲み物として望ましいのは水や麦茶です。清涼飲料やスポーツ飲料などには、糖分がたくさん入っているので、水がわりにたくさん飲むのはひかえましょう。果汁100パーセントのジュースも同じです。虫歯や肥満の原因になります。

保護者のみなさまへ 「食物アレルギーについて」

給食室では、衛生管理にとても注意していますが、それと同様に、食物アレルギーの対応に細心の注意をはらっています。

食物アレルギーとは、原因となる食べ物を食べたり触ったりした際に、アレルギー症状が引き起こされることをいいます。食べ物の好き嫌いとはまったく違います。幼児期からの発症だけでなく、成長してから突然発症することもあります。

給食での食物アレルギーの対応が必要な場合、ご心配な場合は、ご相談ください。

食物アレルギー 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
			
赤み、じんましん、はれ、かゆみ、湿しなど	白目の充血・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、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。			

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ともなう場合をアナフィラキシーショックといいます。



令和8年6月の主な食材料の産地は以下のとおりです。

○玉ねぎ（千葉） ○にんじん（茨城） ○小松菜（茨城、埼玉） ○キャベツ（茨城、長野）
○きゅうり（埼玉） ○もやし（栃木） ○大根（青森） ○長ねぎ（千葉、茨城） ○そらまめ（千葉） ○にんにく（青森） ○しょうが（高知） ○ぶなしめじ、えのき（長野） ○じゃがいも（長崎） ○青玉メロン（茨城） ○バレンシアオレンジ（和歌山） ○甘夏みかん（熊本）
○あかうお（アメリカ） ○きびなご（長崎、鹿児島） ○イカ（パルー） ○ホキ（ニュージーランド） ○釜揚げしらす、ちりめんじゃこ（愛知） ○さわら（韓国） ○鶏肉（岩手、宮崎）
○豚肉（群馬） ○卵（青森） ○うずら卵水煮（愛知、静岡） ○あずき（北海道） ○大豆（北海道） ○豆腐、生揚げ（国産） ○米（宮城、秋田） ○牛乳集乳エリア（千葉）