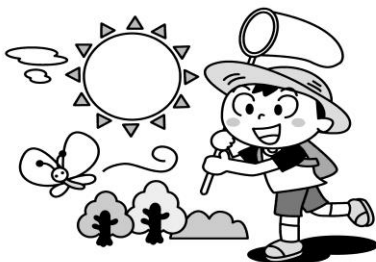


7月給食だよ

令和元年度 水戸南高等学校

暑さに負けない体づくりを!

じりじりと照りつける日差しに、夏の到来を感じる今日このごろです。急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日ごろから適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。



<p>★適度な運動</p> <p>ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。</p> <p>※暑い時や炎天下、体調が悪い時など、無理な運動は禁物です。</p>	暑さで打ち勝つポイント!	<p>★バランスのよい食事</p> <p>量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。</p>
<p>★しつかり睡眠</p> <p>早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使うときは冷やし過ぎに注意。</p>		<p>★こまめな水分補給</p> <p>基本は水やお茶で。汗をたくさんかいたら、イオン飲料等で塩分も補給します。</p>

夏の土用の丑の日!

今年は
7月27日



「土用」というと、夏を思い浮かべる人が多いと思いますが、季節の変わり目の「立春・立夏・立秋・立冬」前の18日間(または19日間)のことをいい、土用の丑の日も年に数回あります。

夏の土用の丑の日にうなぎを食べる風習が始まったのは江戸時代からといわれ、うなぎ屋が「丑の日に“う”の付く食べ物を食べると夏負け(夏バテ)しない」という言い伝えをもとに、宣伝したことがきっかけで広まったとされます(いろいろな説があります)。もともとは、うなぎに限らず、梅干しやウリなども食べられていたようです。近年、うなぎはとても高価なので、今年の土用の丑の日には、うの付く食べ物を取り入れてみませんか?



食物アレルギーを知ろう

食物アレルギーとは、特定の食べ物に対し、体を守る働き「免疫」が過剰に反応することによって起こる症状のことです。食べ物や症状は人によってさまざまですが、時に命に関わるアナフィラキシーを起こすこともあり、注意が必要です。

★症状の一例



全身に複数の症状が出ることを「アナフィラキシー」といい、さらに、血圧の低下や意識障害などの症状を伴うことを「アナフィラキシーショック」といいます。



すぐ病院へ!

★アレルギーを起こしやすい食品

加工食品には、必ず表示をしなければならない「特定原材料」7品目と、可能な限り表示するよう努める「特定原材料に準ずるもの」20品目が定められています。

特定原材料	特定原材料に準ずるもの
<p>卵 乳 小麦 落花生 えび</p>	<p>いくら キウイフルーツ くるみ 大豆 カシューナッツ バナナ やまいも</p>
<p>そば かに</p>	<p>もも りんご さば こま さけ いか</p>
<p>鶏肉ゼラチン 豚肉 オレンジ 牛肉 あわび まつたけ</p>	

※平成26-27年全国実態調査における発症数の多い順に記載(消費者庁「平成27年度食物アレルギーに関連する食品表示に関する調査研究事業報告書」より)

★こんな物にも気をつけて!

食べたり飲んだりしたときだけでなく、触ったり、吸い込んだりしたときにもアレルギー症状が起こることがあります。

