

食事のマナーを見直そう！

給食時間の様子を見ると、姿勢が悪かったり、ひじをついていたり、お箸を正しく使えていないなど、気になる食べ方をしている人を見かけます。食事のマナーを守ることは、周りの人への思いやりと、自分自身の健康にもつながります。きちんとできているか見直してみましょう。



よい姿勢で食べましょう

お箸の使い方に気を
つけましょう。

おわんや小さい器は手に
持って食べましょう。

机とおなかの間は握り
こぶし一つ分あけましょう。

足の裏は床につけましょう。

口をとじて、よく
かんで食べましょう。

✕ クチャクチャと音をさせない。
✕ 食べ物を口いっぱい
詰め込み過ぎない。

いすに深く腰かけ、背筋
を伸ばしましょう。

机にひじをつかない
ようにしましょう。

食物アレルギーのおはなし

食物アレルギーは、食べ物に含まれるアレルゲン（主に、たんぱく質）を異物として認識し、自分の身体を防御するために過敏な反応を起こすことです。原因食物や症状は人によって異なり、重篤な症状が起こる場合もありますので、正しく理解しておくことが重要です。

なお、乳幼児期に発症した鶏卵・乳・小麦・大豆などのアレルギーは、就学前に約9割の子どもが食べられるようになることがわかっています。定期的に専門

の医療機関を受診し、専門医の指導の下、必要最小限の除去にしていけることが大切です。

一方で、花粉症と関係のある「口腔アレルギー症候群」や、原因食物を食べた後に運動することで起こる「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」など、小学生以降に発症したアレルギーは治りにくいとされており、注意が必要です。



乳幼児期に発症したアレルギーは、成長とともに食べられるようになることが多いです。

「豆」をもっと好きになろう！



豆は、苦手な人が多い食品の一つですが、日ごろの食生活で不足しがちな栄養成分を豊富に含んでおり、生活習慣病の予防や、健康な体づくりに役立ちます。また、日本では、お米とともに古くから大切に食べられてきた食品でもあります。豆をもっと好きになってもらえるよう、豆の魅力をお伝えしたいと思います。



種類が豊富！

豆とは、マメ科の植物の種子のことで、世界で食用とされている豆は約70～80種類に上ります。日本では主に、大豆、小豆、ささげ、いんげん豆、えんどう、そら豆、べにばないんげん、ひよこ豆、レンズ豆などが食べられています。乾燥させることで長く保存できるのが魅力です。また、形を変えて利用されています。

日本で食べられている豆



野菜として食べる豆

完熟前の若い実を食べる

枝豆 (大豆) グリンピース (えんどう) そら豆

若いさやを食べる

さやいんげん (いんげん豆) さやえんどう (えんどう)

発芽した芽を食べる

もやし (大豆・緑豆など) 豆苗 (えんどう)

大豆は、さまざまな食品に加工され、日本人の健康的な食生活を支えています。



小豆は、和菓子の材料に欠かせません。



成長期にとりたい栄養がたっぷり！

豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。