

# 食育だより



4月 no.1

小鹿野高校

始業式、入学式と終え、新学期が桜満開の中始まりました。

これから、一日一日を大切にして、頑張っていきましょう！

朝食をきちんと取り、学校生活を充実させましょう。ご家庭の協力もお願いします。

## 1. 朝食を食べて登校しよう！

夜、食べたものは朝になる頃には消化されていて、脳や体はエネルギーが不足しています。そのままでは、学習に集中することができません。

また、1日にいろいろな種類の食品をとることによって、バランスのよい食事になるといわれています。朝ごはんをとらないで、昼食と夕食の2回しか食べないと、食品数や栄養素、エネルギー量をバランスよくとることは難しくなります。朝ごはんをとることで、脳や体にエネルギーを補給したり、生活リズムをととのえたりする効果があります。学習に集中して、元気にすごすためにも、朝ごはんをきちんと食べて、登校するようにしましょう。



## 2. アレルギーを起こす食べ物

アレルギーを起こすことは命にかかわることなので、市販の食品には、使用している食べ物(特定原材料といいます)を必ず表示することになっています。また、あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、さけ、さば、大豆、とり肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチンなどは、表示した方がよいといわれている食品です。

アレルギーを起こす原因になる食品は人によって違います。

米や果物などでもアレルギーを起こす人がいます。

食物アレルギーはアナフィラキシーショックを起こしたり、食後の運動や遊びによって状態が急変したりすることもあります。



### ★簡単レシピ★じゃこトースト

<材料>・食パン1枚 しらす干し大さじ1 ピーマン1/4個 スライスチーズ1枚 焼き海苔少々

1. しらす干しを湯通しし、水気を切り、ピーマンは種を取り5mm幅の千切りにする。

2. パンの上に1と焼き海苔、スライスチーズをのせてオーブントーストでやく。

チーズがとけてうっすら焼き色がついたらできあがり。



作って  
みよう！