

* 給食だより *

毎月19日は
食育の日

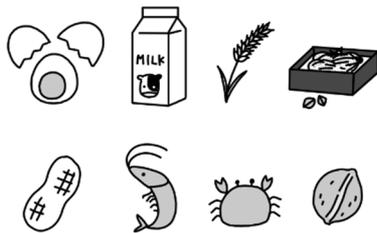
令和6年度 5月
伊佐市立学校給食センター



新学期から1か月がたちました♪

新緑の季節となりました。まだ暦上では「春」ですが、今年は気温がぐっと上がり、もうすでに日差しが暑いと感じる日も出てきています。季節の変わり目は、気温差や気候の変化で、体も疲れやすくなります。暑いと感じる日は、水分をいつもよりもこまめにとることを心がけましょう。5月は「ゴールデンウィーク」の長いお休みがあります。4月から新しいスタートを切って、張り切っていた気持ちを少しゆるめ、お出かけしてリフレッシュしたりして、心と体をぜひ休めましょう。

〜〜食物アレルギーってなんだろう?〜〜



食物アレルギー症状は多様です



食物アレルギーとは、ある食べ物を食べたときに身体が食べ物に含まれるアレルゲン(たんぱく質等)を異物として認識し、自分の体を過剰に守ろうとして起こるときの症状のことをいいます。

鼻の症状

くしゃみ、鼻水、鼻づまり

目の症状

かゆみ、充血、まぶたのはれ

口の症状

口の中の違和感、くちびるのはれ

呼吸器の症状

声がかすれる、息がしにくい、せき

皮膚の症状

かゆみ、じんましん、赤くなる

消化器の症状

腹痛、吐き気、下痢、嘔吐

