



# 食育だより

令和4年6月発行  
野木町教育委員会

## 6月は「食育月間」です～家族そろって食事をしましょう

心身ともに健康で、毎日を生き生きと暮らすためには、「おいしく楽しく食べる」ことがとても大切です。現代は、ライフスタイルの多様化により、家族そろって食事をする「共食」の機会が減っているといわれますが、さまざまな研究データから、共食が健康な食生活に関係していることがわかってきました。子どものころから、「おいしく楽しく食べる」経験を積み重ねることは、豊かな人間性を育てていくことにつながります。

### 食育とは（食育基本法より）

生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てること。



## 食育で育てたい 食べる力

<p>食べ物やつくる人への感謝の心</p>	<p>一緒に食べた人がいる（社会性）</p>	<p>心と身体の健康を維持できる</p>	<p>食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p>食べ物の選択や食事づくりができる</p>	<p>日本の食文化を理解し伝えることができる</p>
-----------------------	------------------------	----------------------	------------------------	-------------------------	----------------------------

出典：内閣府「食育ガイド」

文部科学省や栃木県食物アレルギー対応マニュアルとの整合性を図るため、野木町の「学校給食における食物アレルギー対応マニュアル」が改訂されました。一部を紹介します。

- 安全性確保のため、原因食物の完全除去対応（提供するかないか）を原則とします。  
※多段階対応は行わない。
- ※多段階対応とは、個人の食べられる範囲に応じて対応すること。  
卵を例にすると、(1)完全除去、(2)少量可、(3)加工食品可など、様々なレベルの対応
- 最低年1回は医療機関を受診し、医師の診断、指示に基づいたアレルギー対応を実施することを原則としています。
- 下記の12品目については、学校給食では提供しませんが、校外学習等で配慮が必要となるため、毎年1回は医療機関を受診することをお願いしています。  
そば、落花生、生卵、生魚、生肉、生ヤマモモ、生魚卵、キウイフルーツ、くるみ、カシューナッツ、あわび、まつたけ

# 食物アレルギーについて知ろう!

食物アレルギーとは、本来は無害であるはずの食べ物に対し、体を守るための「免疫」が過敏に反応して起きる有害な症状のことです。食後2時間以内に症状が出る「即時型食物アレルギー」が多く、じんましんなど軽症のものから、全身に激しい症状が現れる「アナフィラキシー」まで、その症状はさまざまです。数分で命に関わる症状が出ることもあるため、アレルギーのある本人はもちろん、周りの人もしっかりと理解し、対応方法を共有しておくことが重要です。

## 食物アレルギーの症状

粘膜	唇やまぶたの腫れ、鼻水など
呼吸器	息苦しさ、咳、ゼーゼーする（ぜん鳴）など
皮膚	かゆみ、じんましんなど
消化器	腹痛、嘔吐など
全身	アナフィラキシー

### アナフィラキシー

※複数の臓器や全身に激しい症状が現れることを「アナフィラキシー」と呼び、さらに血圧低下や意識障害などのショック症状を伴う場合を「アナフィラキシーショック」と呼びます。

## 食物アレルギーの原因食物



★この7つは発症数が多いことや、重い症状が起こりやすいため、「特定原材料」として加工食品への表示が義務付けられています。アレルギーは、食物に含まれるたんぱく質が原因で起こり、このほかにも、大豆、ナッツ類、野菜、果物、肉、魚など、さまざまな食物が原因となります。

乳幼児期に発症した鶏卵、牛乳、小麦、大豆アレルギーは、小学校入学までに食べられるようになるケースが多いです。また、食べる量や加工の仕方によって症状が出ない場合は、少しずつ量を増やして食べ続けることで、食べられるようになる人もいます。アレルギーと診断されている方は、定期的に専門医のいる医療機関を受診し、食物経口負荷試験を受けることをお勧めします。

一方で、以下のような学童期以降に発症することの多い「特殊型」のアレルギーは、治りにくい傾向があるとされています。

## 口腔アレルギー症候群

花粉症の人がなりやすいアレルギーで、生の果物や野菜などを食べたときに、口の中やのどがピリピリしたり、かゆくなったりします。加熱すると症状が出にくくなります。



## 食物依存性運動誘発アナフィラキシー

原因食物を食べた後に運動することで、アナフィラキシーが起こります。食べただけでは症状が出ません。小中学生以上の男子に多く見られます。

