

生活リズムを整える 早寝・早起き・朝ごはん！

新学期が始まって1か月。連休が始まりますが、5月は環境が変わったことによる疲れも出てくる頃です。連休中も生活リズムを大きく崩さず、早寝早起きを心がけ、1日のエネルギーのもとになる朝ごはんをしっかりと食べて過ごしてほしいと思います。

朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

早寝・早起き・朝ごはんをするためのポイント



電源オフ

スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切りましょう。



朝、太陽の光を浴びる

朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。



前日のうちに用意する

翌日の学校の準備は前日のうちにしておくと、朝の時間に余裕が持てます。

カフェインを含む飲み物に要注意！！

カフェインは、コーヒーや緑茶、紅茶、コーラやココア、エナジードリンクなど、いろいろな飲み物に含まれています。

カフェインは、眠気を覚ます効果がありますが、とりすぎるとめまいや不眠症、下痢、吐き気などを起こすことがあるので、注意が必要です。特に子どもは、大人よりも影響を受けやすいので、控えるようにします。



大和市学校給食の食物アレルギー対応について

文部科学省の「学校給食における食物アレルギー対応指針」に基づき、大和市でも「食物アレルギー対応の手引き」を作成し、安全を最優先に対応しています。

食物アレルギーの対応は、児童生徒の適切な栄養価摂取のため、また、学校生活上の様々な配慮を適切に行うため、原則として医師の指示により、アレルギーの症状に応じてレベル別の対応を行っています。

～レベル別対応～

レベル1：詳細な献立表対応 (基本対応)

保護者配布用献立表より詳細な、献立ごとの材料が記載された献立表を配布します。

レベル2：弁当持参対応 (一部又は一食分)

アレルギーの重症度によって、給食が食べられない場合は、お弁当を持参します。

加工品や調味料、冷凍食品等の原材料については、市内一括管理し、ホームページで公開しています。

食物アレルギーの
ホームページはこちら ⇒



※学校給食は大量調理のため、食べられるか・食べられないかの対応のみです。
（「〇〇gのみ食べられる」「ちょっとなら大丈夫」は食べられないと考えます）。また、微量（調味料の原材料や注意書きレベル）でも症状が出てしまう重篤なアレルギーを有する方は、安全な給食を提供できないため、お弁当対応をお願いしています。

<原材料・調理場内でのコンタミネーションについて>

◆コンタミネーションとは・・・

「原材料として使用していないにも関わらず、特定原材料（卵・乳・くるみ・小麦・えび・かに・そば・落花生・カシューナッツ）等が意図せず混入してしまうこと」

大和市イベントキャラクター ヤマトン



学校給食では、一般に流通している食材を使用しており、食品衛生法の表示義務がない微量な混入については、把握することができません。また、アレルギー室の整備と専用器具等の整備がなく、調理場内で常に様々な食品を取り扱っており、食材間の器具の共有を行っています。そのため、コンタミネーションが絶対にはないとは言える環境にありません。必ず主治医の指示にしたがい、学校とご相談の上、給食を食べることができるのかご判断いただきますようお願いいたします。

出典 WAVE 出版「おうちで学校で役に立つアレルギーの本①②」

今月の学校給食からのメッセージは
「そうだ、食物アレルギーを理解しよう」です。

毎月19日は食育の日

19
shokuiku

そうだ、食物アレルギーを理解しよう

大和市は、連携を深め、次の世代へつなげる食育を進めています。
第3次大和市食育推進計画より

