



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よう。

よい姿勢で食べましよう

お箸の使い方に気をつけましよう。

おわんや小さい器は手に持って食べましよう。

机とおなかの間は握りこぶし一つ分あけましよう。

足の裏は床につけましよう。

口をとじて、よくかんで食べましよう。
 ✕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、背筋を伸ばしましよう。

机にひじをつかないようしましよう。

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することが大切です。

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。