

7月 食育だより

平成31年6月28日
世田谷区立砧中学校
校長 建部 豊
栄養士 井上 麻伊

食物アレルギー^{*} を知るう

食物アレルギーとは、特定の食べ物に対し、体を守る働きの「免疫」が過剰に反応することによって起こる症状のことです。食べ物や症状は人によってさまざまですが、時に命に関わるアナフィラキシーを起こすこともあります。注意が必要です。

* 症状の一例



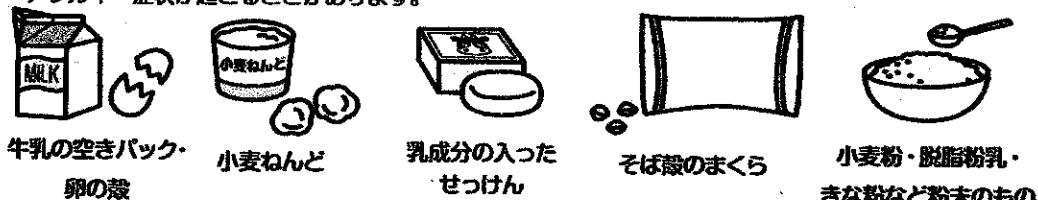
全身に複数の症状が出ることを「アナフィラキシー」といい、さらに、血圧の低下や意識障害などの症状を伴うことを「アナフィラキシーショック」といいます。



すぐ病院へ！

* こんな物にも気をつけて！

食べたり飲んだりしたときだけでなく、触ったり、吸い込んだりしたときにもアレルギー症状が起こることがあります。



給食レシピ～6月の人気メニューから～

■ ガーリックトースト

材料	5人分	切り方等	作り方
ソフトフランスパン	5本		①パンを縦に半分に切る。
バター	35g		②溶かしたバターににんにく、パセリ、粉チーズを加え、よく練り混ぜる。
にんにく	1/2片	みじん切り	③パンに②を塗り、オーブンで焼いてで
パセリ	4g	みじん切り	きあがり。
粉チーズ	大さじ2と1/2	みじん切り	

ソフトフランスパンは冷めてもやわらかく食べやすいパンです◎