



## 食物アレルギーについて

ある特定の食べ物によって、じんましんや腹痛、おう吐、息苦しさなどのアレルギー症状を起こすことを食物アレルギーといいます。食べるだけではなく、触れたり吸い込むだけでも症状が出る場合があります。

### 食物アレルギーの原因として多い食べ物



### 「食べない」と「食べられない」のちがいを知ろう！

食物アレルギーは好き嫌いとは違い、「食べない」のではなく「食べられない」のです。原因となる食べ物を食べることでアレルギー症状が出てしまいます。食物アレルギーがない人もちがいをしっかり理解しておきましょう。



## 1月予定こんだて



	月	火	水	木	金																						
	※材料の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。 ※材料や調味料、アレルギー表示を記載した詳しい献立表を、各学校に配布しています。希望されるご家庭はお知らせください。	<b>今月の地場産品</b> たまねぎ じゃがいも  ぶたにく 	 一食あたりの平均値 <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>小 655kcal</td> <td>中 813kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>24.4g</td> <td>30.6g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>19.7g</td> <td>22.9g</td> </tr> </table>	エネルギー	小 655kcal	中 813kcal	たんぱく質	24.4g	30.6g	脂質	19.7g	22.9g	<table border="1"> <tr> <td>一食あたりの平均値</td> <td>小</td> <td>中</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>655kcal</td> <td>813kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>24.4g</td> <td>30.6g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>19.7g</td> <td>22.9g</td> </tr> </table>	一食あたりの平均値	小	中	エネルギー	655kcal	813kcal	たんぱく質	24.4g	30.6g	脂質	19.7g	22.9g	<b>14</b> ごはん 厚揚げのみそ汁 さんまのうまか煮 こまつなのごま和え 牛乳 ~おもに体をつくる食べもの ~おもに体の調子をととのえる食べもの ~おもにエネルギーのもとになる食べもの	<b>14</b> ごはん 厚揚げのみそ汁 さんまのうまか煮 こまつなのごま和え 牛乳 厚揚げ みそ さんま 牛乳 玉ねぎ 人参 もやし こまつな ごはん じゃがいも ごま 砂糖
エネルギー	小 655kcal	中 813kcal																									
たんぱく質	24.4g	30.6g																									
脂質	19.7g	22.9g																									
一食あたりの平均値	小	中																									
エネルギー	655kcal	813kcal																									
たんぱく質	24.4g	30.6g																									
脂質	19.7g	22.9g																									
赤																											
緑																											
黄																											
	<b>17</b> ごはん マーボーじゃが 春雨サラダ 牛乳	<b>18</b> スパゲッティナポリタン フレンチドレッシングサラダ むらさきいもチップス 牛乳	<b>19</b> ごはん キムチ豚汁 厚焼きたまご 白菜の中華和え 牛乳	<b>20</b> 黒糖パン えびボールスープ マカロニグラタン ミックスフルーツ 牛乳	<b>21</b> ごはん 玉ねぎのみそ汁 さばのカレー焼き ちくわの和え物 牛乳																						
赤	豆腐 豚肉 みそ ハム 牛乳	ウインナー ハム 牛乳	豆腐 豚肉 みそ 卵 とり肉 牛乳	えび 白身魚 ウインナー チーズ 牛乳	油揚げ みそ さば ちくわ 牛乳																						
緑	人参 長ネギ たけのこ 干しいたけ キャベツ きゅうり	玉ねぎ 人参 しめじ とうもろこし ピーマン キャベツ きゅうり	玉ねぎ 白菜 大根 こんにやく 人参 ごぼう 長ネギ きゅうり パプリカ	玉ねぎ 白菜 しめじ 長ネギ こまつな とうもろこし 黄桃 みかん パイン ナタデココ	玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり																						
黄	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま油 米油 でん粉 春雨	スパゲッティ バター 米油 砂糖 フレンチドレッシング オリーブオイル むらさきいも	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 ごま油	パン マカロニ 小麦粉 バター 米油 パン粉 砂糖	ごはん 砂糖 小麦粉 でん粉 米油 ごま ごま油																						
	<b>24</b> いりこ菜ごはん じゃがいものみそ汁 いわしの梅煮 とりささみ和え物 牛乳	<b>25</b> わかめうどん チーズはんぺんフライ レモンゼリー 牛乳	<b>26</b> ごはん 中華コーンスープ 焼きぎょうざ もやしのナムル 牛乳	<b>27</b> ブランパン コンソメスープ チキンソテー スパゲッティサラダ 牛乳	<b>28</b> ポークカレーライス コーンサラダ 牛乳																						
赤	しらす干し 厚揚げ みそ いわし とり肉 牛乳	とり肉 わかめ はんぺん チーズ 牛乳	卵 豆腐 とり肉 豚肉 牛乳	とり肉 ハム 牛乳	豚肉 ヨーグルト 牛乳																						
緑	青菜 玉ねぎ なめこ 梅干し 白菜 きゅうり 人参	大根 玉ねぎ ごぼう 人参 長ネギ 干しいたけ	玉ねぎ とうもろこし キャベツ なら もやし きゅうり 人参	白菜 えのき 人参 長ネギ キャベツ きゅうり	玉ねぎ 人参 キャベツ とうもろこし																						
黄	ごはん ごま じゃがいも 砂糖 ごま油	うどん 砂糖 パン粉 米油 ゼリー	ごはん 砂糖 小麦粉 米油 ごま油 でん粉 ぎょうざの皮	パン 砂糖 小麦粉 米油 スパゲッティ イタリアンドレッシング オリーブオイル	ごはん 麦 じゃがいも 小麦粉 バター 米油 はちみつ イタリアンドレッシング																						

**31** 五目ごはん  
 かぼちゃのみそ汁  
 焼き春巻き  
 牛乳

### 1・2月の食育目標 1・2月の食育目標 かせに負けない体をつくろう

～ビタミンA～  
 ねんまくを強くし、ウイルスのしんにゆうを防ぐ  
 レバー

～ビタミンC～  
 血管や心臓、筋肉などを強くする

～ビタミンE～  
 ウイルスとたたかう力を高める

～たんぱく質～  
 ウイルスとたたかう細胞のもとになる

赤 とり肉 ひじき 油揚げ みそ 豚肉 牛乳  
 緑 ごぼう こんにやく 人参 いんげん 干しいたけ かぼちゃ 玉ねぎ しめじ キャベツ 長ネギ  
 黄 ごはん 砂糖 米油 春雨 はるまきの皮