

# 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ょう。



## よい姿勢で食べましょう

- お箸の使い方に気をつけましょう。
- おわんや小さい器は手に持って食べましょう。
- 机とおなかの間は握りこぶし一つ分あけましょう。
- 足の裏は床につけましょう。
- 口をとじて、よくかんで食べましょう。  
×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、背筋を伸ばしましょう。
- 机にひじをつかないようにしましょう。

# 食物アレルギーのお話

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

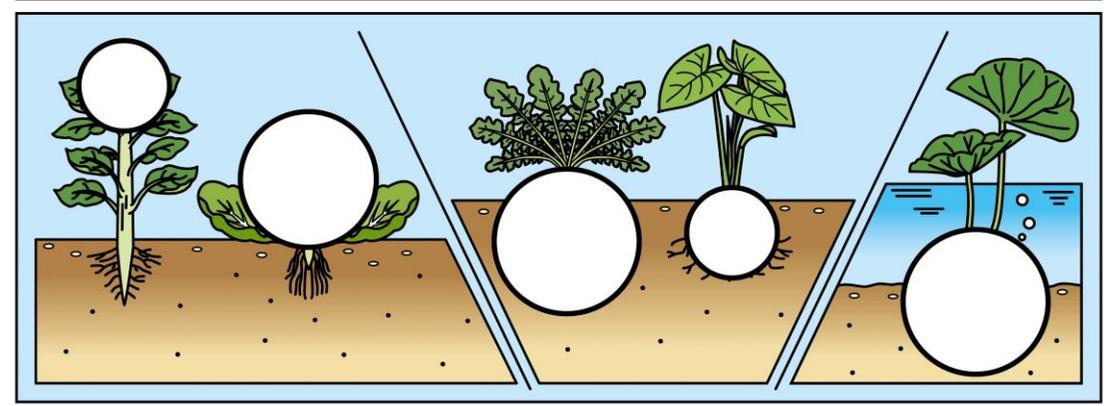
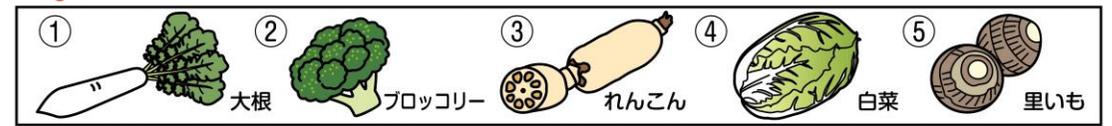
の医療機関を受診し、専門医の指導の下、必要最小限の除去にすることが大切です。

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。

# 冬野菜クイズあれこれ

Q1 下の絵は、冬に収穫できる野菜です。どんな所に育つでしょう? 葉っぱをヒントに○に番号を書きましょう。



Q2 次の野菜を英語で何と言う? 線をつないでみよう!

Chinese cabbage    Broccoli    Spinach    Green onion

Q3 次の文章は小松菜についての説明です。間違えている文章はどれでしょう?

① 東京・江戸川区 小松川地域  
「小松川」という地名が名前の由来

② 小松菜 白菜  
白菜と同じアブラナ科

③ 下ゆでしないで料理に使える

④ 小松菜 ほうれん草  
カルシウムはほうれん草の約半分

こたえ

Q1 = 左の図  
Q2 = ①ほうれん草 - Spinach ②長ねぎ - Green onion  
③ブロッコリー - Broccoli  
④白菜 - Chinese cabbage  
Q3 = ④  
ほうれん草の2倍以上のカルシウムをふくむ