



# 2月ほけんだより

令和6年  
2月15日  
阿嘉幼小中  
保健室

## だれでも起こることがある食物アレルギー

2月20日は「アレルギーの日」です。近年、大きな問題となっているのが食物アレルギーです。「アナフィラキシー」と呼ばれる重篤な症状を起こし、命に関わる事例も後をたちません。

でも、「これまでアレルギーはないから、大丈夫」と、自分のこととして、捉えていない人も多いかもしれません。

みなさんに特に知ってほしいのが「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」です。「特定の食べ物」と「運動などの行為」の2つの条件がそろったときに生じる急性のアレルギー反応で、大人になってから発症することもあります。もし、何かを食べた後に運動したとき、じんましんや息苦しさなどが出たら速やかに受診するようにしましょう。

それまで大丈夫だった食べ物で起こることもあります。

また、本村では食物アレルギーや乳糖不耐症等、学校給食で配慮が必要な園児児童生徒については、「学校生活管理指導票」や「診断書」の提出が必須となっています。今年度、対応していた児童生徒については、保健室から次年度の申請書類等をお渡ししますが、新たに配慮が必要になった場合は、お手数ですが、保健室までご連絡ください。



## 村の療育相談員についてのお知らせ

●療育相談員(森川 敦子先生):来校日3月15日(金)

上記の日程で来校し、本校の子どもたちや保護者の相談にのっていただきます。今回が今年度最後の来校となっています。

## 座間味給食センターおすすめ キムチーズ肉じゃが

1月に学校給食週間がありました。例年は、子ども達の好きな給食メニューの献立を給食センターの栄養士さんの協力の下、紹介してきましたが、今回は、座間味給食センターの栄養士さんと調理員さんがおすすめする「キムチーズ肉じゃが」のレシピを紹介します。

辛いものが苦手な子ども達もいますが、職員には結構人気のメニューです。1度、ご家庭で作ってみてはいかがでしょうか？

〈材料(2人分)〉

- |        |         |         |         |         |        |
|--------|---------|---------|---------|---------|--------|
| ○豚ロース肉 | 50g     | ○白菜     | 20g     | 3cm幅に切る |        |
| ○にんじん  | 50g     | 一口大に切る  | ○たまねぎ   | 60g     | くし切りする |
| ○じゃがいも | 100g    | 大きめに角切り | ○糸コンニャク | 50g     | 5cmの長さ |
| ○キムチ   | 36g     |         | ○さとう    | 小さじ2杯   |        |
| ○しょうゆ  | 大さじ1/2杯 |         | ○みりん    | 小さじ1/2杯 |        |
| ○チーズ   | 15g     |         |         |         |        |

※キムチの量はお好みで調整してね。

〈作り方〉

- 鍋に、にんじん、じゃがいも、たまねぎを入れ、野菜がかぶるくらいまで、かつおだしを入れて強めの中火にかける。
- ①がやわらかくなってきたら、豚肉、糸コンニャク、白菜を入れ、さらに煮る。
- 豚肉に火が通ったら弱火にして、キムチ、砂糖、しょうゆ、みりんを入れ味付けする。好みに合わせて、調味料は調整してね。
- 味が調ったら、チーズを入れて軽くまぜ、火を止める。



「ヒトパピローマウイルス感染症の予防接種等についてのパンフレット」について 沖縄県保健医療部より、リーフレットの配布についての依頼が来ています。本予防接種は、小学6年生～高校1年生相当の女子が対象となっていますが、必要なお家庭があれば、保健室まで声をかけてください。