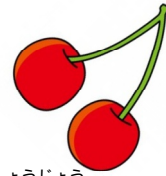


きゅうしょく

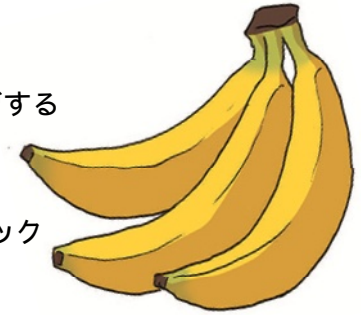
給食だより



へいせい ねんはるごう
平成29年春号

その症状は？

- くち なか くちびる は のど
・口の中やのどにかゆみ・唇の腫れ・喉がイガイガする
- は け ふくぶ ふかいかん こきゅうこんなん
・吐き気や腹部の不快感 ・じんましん ・呼吸困難
- けつあつていか いしきしょうがい
・血圧低下や意識障害を伴うアナフィラキシーショック



さむい冬が終わり、ゆっくりではありますが春が近づいてきましたね。
あたたかくなると気になるのは花粉症ですね。新聞の記事に花粉症
と果物アレルギーとの関連が報告されている情報がありました
ので紹介します。花粉症のアレルゲン(アレルギーの原因となる
タンパク質)と似た構造のタンパク質を含むものが果物や野菜に
あります。そのため、果物アレルギーは花粉症の人が発症しやす
くなるそうです。でも、果物のアレルゲンは、加熱すると分解される
ので、ジャムや缶詰は症状が出ないことが多いそうです。できる
だけ同じ果物や搾りたてのジュースを、一度に多量に飲食しないよ
うに気をつけましょう。



花粉症と関連のある果物や野菜は？

- 🍎 シラカバやハンノキの花粉症の方は、リンゴ・モモ・さくらんぼ・キウイ・マンゴーなどで症状が出やすい。
- 🍌 ブタクサは、メロン・スイカ・バナナなどで出やすい。
- 🌿 ヨモギは、マンゴー・セロリ・人参などで出やすい。

メニュー紹介

花粉症対策に 献立を 紹介します。旬の菜の花にはビタミンCが多く含まれています。

この菜の花をさっぱり梅味で！！

菜の花の梅ごま和え

<材料>一人分

菜の花・・・70g 梅干し・・・3g めんつゆ・・・2g 白ごま・・・3g

砂糖・・・0.2g ポン酢・・・1g

<作り方>

1. 菜の花をゆでる。冷水に浸し水気を絞りカットする。
2. ボールに菜の花・梅肉・調味料を入れ和える。

