

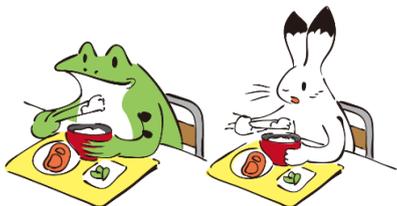


新型コロナウイルス感染症  
感染防止対策を  
しっかりと行おう！

## 学校内で油断の出る4つの場面！

### 1. 昼食時間

- ・ 前を向いて黙食！
- ・ × 談笑しながらの食事
- ・ × マスクを外して談笑



### 更衣時間

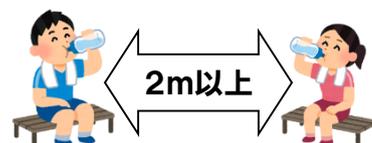
- ・ 距離をとり、短時間で更衣！

### 2. 休憩時間（登下校時間）

- ・ マスクを必ず着用
- ・ 距離をとり（1m）
- ・ 大きな声で話さない
- ・ 肩を組んだり手をつないだりしない

### 3. 部活動

- ・ 練習中以外は、マスクをつける。
- ・ 休憩中  
距離をとり（2m）  
会話を控える



## 購買で食材表示中！ 食物アレルギーに注意しよう

### 食物アレルギーとの付き合い方

- ・ ポイント1 食物アレルギーを持っている場合、食べられる食材や食事量を少しずつ増やしていく。
  - ・ ポイント2 カルシウム補助食品を利用する。工夫を凝らしても不足しがちなのがカルシウムだから。
  - ・ ポイント3 身長や体重の成長状態を確認して栄養不足が心配な時は病院に行き、相談する。
- \* 食物アレルギーの人に**便利な市販品**もあります。商品の種類が増えています。お弁当や夕食、おやつ等に活用可かも。
- \* **アレルギー表示**に注目しよう！表記はいろいろあるので、パッケージ表示の確認では、見落とさないように注意しよう！
- ① 表示義務あり「特定原材料7品目」卵、乳、小麦、えび、かに、落花生（ピーナッツ）、そば
  - ② 表示推奨 「特定原材料に準ずるもの21品目」
- （栄養と料理 2021年3月号）