



ご入学・ご進級おめでとうございます。

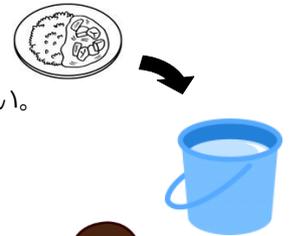
新年度が始まりました。学校生活を元気に過ごすためには、健康であることが大切です。よく食べ、よく運動し、よく睡眠をとって規則正しい生活を心がけましょう。新しいクラスとなり、配膳に時間がかかるかもしれませんが、次のポイントに気をつけて、スムーズに給食の準備をして、ゆっくりと食べる時間をとりましょう。

【準備】

- 給食の前には、必ず手を洗いましょう。目に見えなくても、手にはたくさんの汚れがついています。石けんをつかって丁寧に手を洗ってから給食を始めましょう。
- 配膳台をふいてきれいにしてから、食缶をのせてください。
- 給食当番の人はエプロンと帽子、マスクを身につけましょう。クラス全員に給食を配る、大切な仕事です。髪の毛や服に付いたゴミが給食の中に入らないようにしっかりと身支度をととのえましょう。自分の服が汚れるのも防げます。
- みんなで協力して、手早く給食の配膳を終わらせましょう。早く配り終われば、それだけ食べる時間が長くなります。ゆっくりと食事をするためにも、みんなで協力しましょう。

【片付け】

- 食べ残してしまったものは、食べ残し用のバケツに入れてください。
- 飲み残した牛乳も、食べ残し用のバケツに入れて、ピンはフタをとって牛乳ケースに戻してください。
- 箸などが入っていたカップは、重ねてから食缶に入れて返してください。
- 菓物の皮も食べ残し用のバケツに入れてください。
- はしやスプーン、フォークは向きをそろえてケースに入れてください。



片付けまでが給食です。みんなで協力して、気持ちのよい片付けを心がけましょう。



給食は『株式会社 ジーエスエフ』のみなさんがつくってくださいます。安全でおいしい給食づくりをこころがけ、毎日がんばります。栄養士は『川口香織』がつとめます。『体』はもちろん『心』の栄養にもなるような給食づくりをめざします。

「食物アレルギー」について正しく知ろう！

食物アレルギーとは、卵や牛乳など、特定の食べ物を食べたときに、体の調子が悪くなってしまうことです。



食物アレルギー どんな症状が出るの？

皮膚症状	粘膜症状	呼吸器症状	消化器症状
<p>赤み、じんましん、はれ、かゆみ、湿しんなど</p>	<p>白目の充血・はれ、かゆみ、鼻水、口の中のかゆみなど</p>	<p>のどの違和感・かゆみ・締めつけられる感じなど</p>	<p>気持ちが悪くなる、おう吐、腹痛、下痢、血便など</p>
<p>そのほか、頭痛、元気がない、ぐったりする、不機嫌などの神経症状や、脈が速い、手足が冷たい、顔色・唇やつめが白いなどの循環器症状もあります。</p>			

アレルギー（アレルギーを引き起こす物質）によって複数の臓器に全身性の症状があらわれ、生命に危機を与える可能性がある過敏反応のことをアナフィラキシーといい、血圧低下や意識障害をとともなう場合をアナフィラキシーショックといいます。

「食物アレルギー」は好き嫌いとは違います。

食物アレルギーは「体質」といって、「体の個性」です。いろいろな個性を持つ友だちが、みんな元気に楽しく生活できるように、思いやりと正しい知識をもつことが大切です。食物アレルギーを持つ友だちがいるときは、◆原因になる食べ物をすすめない◆食事はこぼさないようにする◆友だちがアレルギーの症状を起こしたらすぐに近くにいるせんせいやおとなの先生や大人に伝えることが大切です。