



# 給食だより

令和5年度4月号  
狛江市立狛江第一小学校

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。毎日、学校生活を元気に過ごすためには、健康的な食生活が欠かせません。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。この給食だよりでは、より良い食生活を送るための情報や一小的給食についての情報をお知らせしていきます。今年度もよろしくお願ひいたします。



## 給食室のメンバー紹介

今年度は、職員を含めて約990人分の給食を栄養士1人、調理従事者14人で作ります。今年度も『株式会社ジーエスエフ』のみなさんがつくってください。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『川口香織里』がつとめます。体と心の栄養にもなるような給食づくりをめざします。

## 給食費について

狛江市では、学校給食費をご指定金融機関より、口座振替にて徴収いたします。学校給食に要する経費のうち、食材料費につきましては、保護者の皆様にご負担いただいております。

	げつがく 月額	しゆく 1食あたり
1,2年生	3,845円	225円
3,4年生	4,067円	238円
5,6年生	4,289円	251円

◆毎月末日（8月を除く）に、口座振替で徴収します。ただし、金融機関等の休業日の場合は、翌営業日となります。1年生は5月に、4、5月分をまとめて徴収いたします。3月分は喫食実施回数によって調整を行うことがあります。

◆長期欠席となる場合、給食の休止する日の前日から起算して5日前（土日休日を除く）までに、お申し出いただくと、負担額を調整することができます。申し出のない場合は、給食費の徴収の対象となります。

## 「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、原因となる食物を食べたり触ったりした際に、アレルギー症状が引き起こされることをいいます。症状は、じんましんやかゆみなどの皮膚症状のほか、粘膜症状、呼吸器症状などさまざまです。食物アレルギーについて知りましょう。



### 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
 赤み、じんましん、はれ、かゆみ、湿しんなど	 白目の充血・はれ、かゆみ、鼻水、口の中のかゆみなど	 のどの違和感・かゆみ・締めつけられる感じなど	 気持ちが悪くなる、おう吐、腹痛、下痢、血便など

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。

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。

食物アレルギーをも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先生や大人に伝えることが大切です。

献立表確認のお願い  
給食で初めて食べる食材はありますか？

食物アレルギーは、乳児がもっとも多く、年齢が上がるにつれて減少します。しかし、卒には学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合もあります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、まずは、家庭で食べることをおすすめします。



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」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。

### こま井りレーのキャラクター、狛江産地場野菜キャラクター紹介

2年前から市内の小中学校で実施している「こま井りレー」のキャラクターの名前を全校から募集し、学校栄養士会で検討した結果、「こまっぴー」に決定しました。また、地場野菜キャラクターとして「こまっち」が誕生しました！これから大活躍しますので、よろしくお願ひします。

