



給食だより



令和6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。

学校給食は、学校給食法に基づいて実施されていて、子どもたちの健康を支え、食に関する正しい理解と適切な判断力を養ううえで重要な役割があります。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皿の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いいたします。

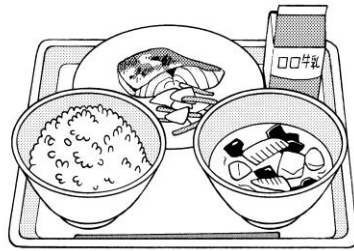
給食室のメンバー紹介

今年度は、職員を含めて約1000人分の給食を栄養士1人、調理従事者13人で作ります。今年度も『株式会社ジーエスエフ』のみなさんが作ってくださいます。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『川口香織里』が主幹です。体と心の栄養にもなるような給食づくりをめざします。



おいしい学校給食 学べる

学校給食は、成長期にあるみなさんの心身の健全な発達のために、栄養バランスのとれた食事を提供しています。また、食に関する指導を効果的にすすめるための教材としての役割もあります。



適切な栄養量がとれます！

学校給食は、「学校給食摂取基準」（文部科学省）に基づき、望ましい栄養量を算出して、献立を立てています。具体的

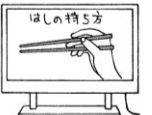
には、カルシウムなどの、家庭での食事で不足しがちな栄養素を、可能な範囲で、学校給食で補うなどの工夫がされています。



教材です！

給食の時間では、準備から片づけまでの活動を通して、正しい手洗いやはしの使い方などの望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけることができます。

また、授業の導入やふり返りで、献立や食品などが使われていて、教材にもなっています。



給食当番の健康＆衛生チェック

感染症予防のため、健康や衛生チェックをして、体調が悪い時は先生に伝えて当番をかわってもらいます。

□下痢はしていない



□発熱、腹痛、おう吐はしていない



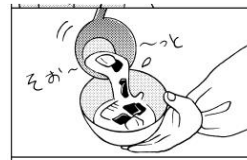
□衛生的な服装をしている



□手をきれいに洗った

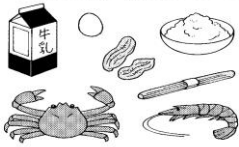


大丈夫だよ～



「食物アレルギー」について正しく知ろう！

命にかかわることもある食物アレルギー



食物アレルギーは、本来は害のない食品（牛乳・卵・小麦・そばなど）に対して、体を守る働きが「免疫」が反応して、体がかゆくなる、せきが出る、息が詰まる、体調をくずす、などの症状が出ることをいいます。食品に触れただけで症状が出ることもあり、重篤な時には命にかかわることもあります。食物アレルギーがあるお子さんの命を守ることは、先生や周りの人に知らせてもらいます。

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、湿疹など	 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。			

アレルゲン（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ま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子どもたちが、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。

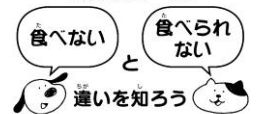
食物アレルギーをもつ子どもがいたら、

◆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。

食物アレルギーの絵



食物アレルギーは好き嫌いとは違います。「食べない」のではなく、「食べられない」のです。原因となる食べ物を食べたり、触ったりすると体にさまざまな症状が出ます。皮膚がかゆくなったり、じんましんが出たりするほか、命にかかわる危険な状態になることもあります。食物アレルギーがない人もそのことを知っておいてください。