



給食だより

令和7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などをお知らせしていきます。今年度もよろしくお願いたします。



給食室のメンバー紹介

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。

「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り触ったりしたときに、蕁麻疹やかゆみなどの皮膚症状や粘膜症状、呼吸器症状など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 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子どもがいるときは

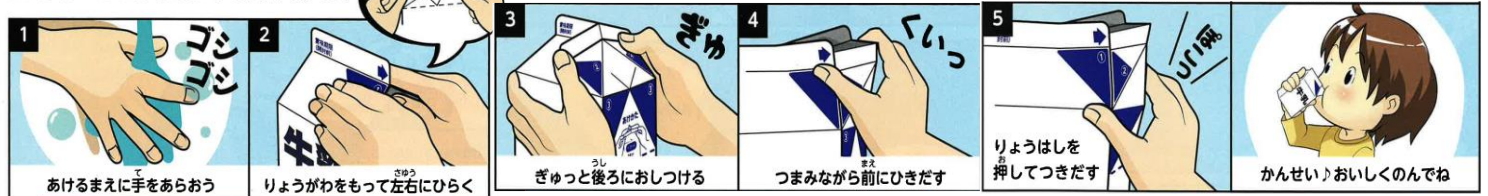
- ◆原因になる食べ物をすすめない
- ◆食事はこぼさないようにする
- ◆子どもがアレルギーの症状を起こしたらすぐに近くにいる先生や大人に伝えることが大切です。

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、学童期以降に症状があらわれる場合もあるので、給食で初めて食べる食材がある場合は、体調が良い時にまずは、家庭で食べることをおすすめします。



飲用牛乳のパッケージ、飲み方、片付け方が変わります！

エコ・ビーク
ECO BEAK®のあけかた



飲み終わった紙パックは、上の部分を完全に開いて、牛乳缶に入れてください。



乳アレルギーの子がいるかもしれないので、牛乳は静かにそそぎましょう。



飲み残しは、バケツに捨ててください。
(欠席の子の分の牛乳も、開封して捨ててください)

