



給食だより

令和8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。

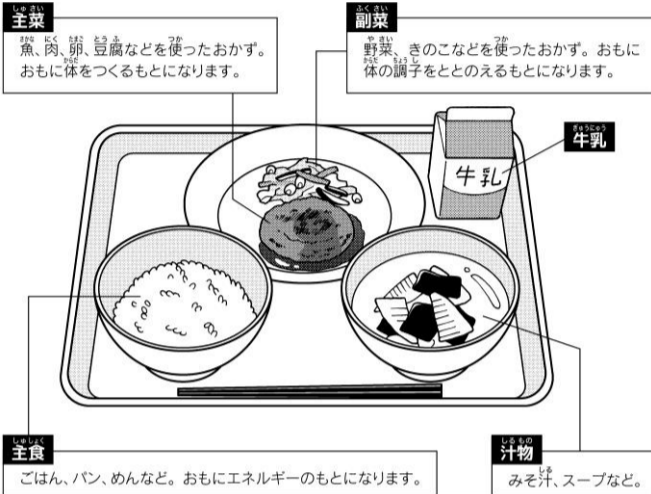
新年度が始まりました。毎日、学校生活を元気に過ごすためには、健康的な食生活が欠かせません。よく食べ、よく運動し、よく睡眠をとって規則正しい生活を心がけましょう。学校給食は、学校給食法に基づいて実施されていて、成長期にあるみなさんの心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供しています。また、食に関する正しい理解と適切な判断力を養ううえで重要な役割があります。この給食だよりでは、より良い食生活を送るための情報などをお知らせしていきます。今年度もよろしくお願いたします。

給食当番の決まりを守ろう



みんなが給食を安心して食べられるよう、給食当番は決まりを守って、協力して準備や後片付けをしましょう。

栄養バランスがよい食事の見本！給食



トイレは身じたくを整える前にすませる	爪は短く切っておく	手はせっけんで、きれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふく	体調が悪い人、手や指にけがをしている人は、先生に相談する
清潔な給食着を身につける	髪の毛は帽子や三角巾にしっかりしまう	マスクで鼻と口をおおう	
重いもの、熱いものは協力して運ぶ	食缶や食器がごなどを床に置かない	1人分の量を考えて丁寧に盛り付ける	汁物は底から混ぜて具を均等に盛り付ける

「食物アレルギー」について正しく知ろう！

食物アレルギー どんな症状が出るの？

皮膚症状 赤み、じんましん、はれ、かゆみ、湿しんなど	粘膜症状 白目の充血・はれ、かゆみ、鼻水、口の中のかゆみなど	呼吸器症状 のどの違和感・かゆみ・締めつけられる感じなど	消化器症状 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。

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。

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。

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』がつかさどります。体と心の栄養にもなるような給食づくりをめざします。

