

新しい学年での生活がスタートしました。学校給食では、栄養バランスのとれた食事子ども達の健やかな成長を支えています。また、行事食や郷土料理をとりいれ食文化の伝承をしたり、旬の食材や地場産物の活用をすすめてたりしていきます。安全や衛生面に配慮しながら、心を込めて給食作りに努めてまいりますので、1年間よろしくお願ひいたします。

**子ども達の成長を支える給食**

学校給食は、成長期に必要なエネルギーや栄養素がしっかりとれる大切な一食です。

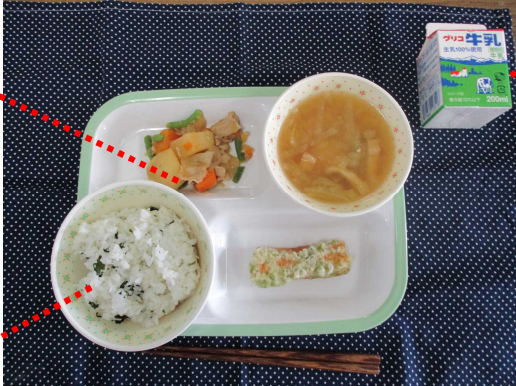


**おかず**

魚や肉、野菜、海藻、きのこ、豆などいろいろな食材を使い、栄養のバランスを考えた料理で、薄味を心がけています。たんぱく質や脂質、ビタミン、無機質をとることができます。

**主食(しゅしょく)**

主にごはんやパンや麺もあります。炭水化物をとることができ、エネルギーの源になります。



**飲み物(のみもの)**

毎日牛乳が1本(200ミリリットル)つきます。牛乳は成長期に必要なたんぱく質やカルシウムをしっかりとることができます。月1回程度、ミルクコーヒー、乳酸菌飲料やフルーツジュースがつきます。

**みんなが安全に楽しく食べるために～食物アレルギーについて～**

食物アレルギーのある人もない人も、みんながアレルギーについて正しく知ることで、事故を防ぎ、安全に楽しく食べられます。

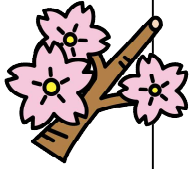
- 食物アレルギーには、「体がかゆくなる」「おなかが痛くなる」「息が苦しくなる」など様々な症状があります。
- 食物アレルギーは好き嫌いとは違います。
- 食物アレルギーがある人は給食で食べられないものがあったり、違う物を食べたりすることがあります。
- その食べ物を食べなくても触れたり、吸い込んだりするだけで症状がでてしまうことがあるので、牛乳パックを折りたたむ、配膳台を拭くなど学校生活の中でできないこともあります。
- 自分になにか変わったことが起きたとき、友達の様子がおかしいと思ったら、すぐに周りの大人に知らせるようにしておいてください。

学校給食で使用する食品には、アレルギー原因食品でなくても、同じ施設内でアレルギー原因物質をふくんだ食品を使用・製造している可能性があります。また、「しらすぼし」「ちりめんじゃこ」「わかめなどの海藻類」「あさりなどの貝類」には小さな「えび」「たこ」「かに」などが混入している場合があります。「ちくわ」「かまぼこ」などの練り製品は、原材料の魚介類が「えび」「いか」などをえさにしている場合があります。詳しくは、学校給食センターまでお問い合わせください。

**毎月 献立表を配布します**



ご家庭での食事作りの参考にするなどご活用ください。料理名と使用する主な食材も記載されています。給食で初めて食べた食品でアレルギーを発症するケースがありますので、食べたことのない食品がある場合はご家庭で事前に食べてみることをおすすめします。また、家庭でも食べ物はよくかんで食べるよう声かけをお願いします。パンのような食べ物でも1回に口に入れる量によっては喉につまる原因となります。自分の一口サイズに合わせて口に入れ、よくかみ砕いてから飲み込むことが大事です。



# 給食だより

あきる野市 学校給食センター



## 今月の給食目標

## 給食のきまを知ろう



新しい学年での生活がスタートしました。

学校給食では衛生面に配慮しながら安全でおいしいを心がけています。また、行事食や郷土料理をとりいれ食文化の伝承をしたり、旬の食材や地場産物の活用をすすめたりしていきます。

中学生時代は、体と心がぐんと成長し、大人へと近づく時期です。学校給食では、栄養バランスのとれた豊かな食事で、成長期にある子ども達の健康の増進、体位の向上を図ることはもちろん、一生涯健康な生活が送れるように、食に関する正しい知識と望ましい食習慣の基礎を身につけるためにサポートしていきます。

### \*\*\*子ども達の成長を支える給食\*\*\*

学校給食は、成長期に必要なエネルギーや栄養素がしっかりとれる大切な一食です。

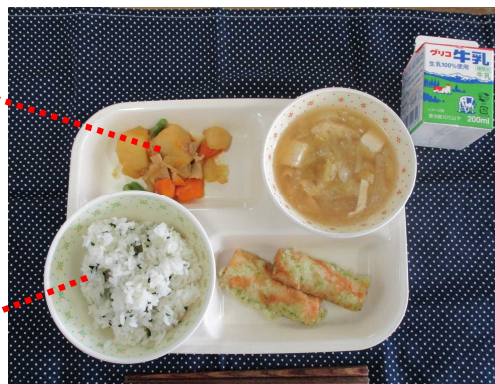


#### \*おかず\*

魚や肉、野菜、海藻、きのこ、豆などいろいろな食材を使い、栄養のバランスを考えた料理で、薄味を心がけています。たんぱく質や脂質、ビタミン、無機質をとることができます。

#### \*主食\*

主にごはんやパンや麺もあります。炭水化物をとることができ、エネルギーの源になります。



#### \*飲み物\*

毎日牛乳が1本(200ml)つきます。牛乳は成長期に必要なたんぱく質やカルシウムをしっかりとることができます。月1回程度、ミルクコーヒー、乳酸菌飲料やフルーツジュースがつきます。

### \*みんなが安全に楽しく食べるために ~食物アレルギーについて~\*

食物アレルギーのある人もない人も、みんながアレルギーについて正しく知ること、事故を防ぎ、安全に楽しく食べられます。

食物アレルギーには、「体がかゆくなる」「おなかが痛くなる」「息が苦しくなる」など様々な症状があります。

食物アレルギーがある人は給食で食べられないものがあったり、違う物を食べたりすることがあります。好き嫌いとはちがいます。

自分に何か変わったことが起きたとき、友達の様子がおかしいと思ったら、すぐに周りの大人に知らせましょう。

その食べ物を食べなくても触れたり、吸い込んだりするだけで症状がでることがあるので、牛乳パックを折りたため、配膳台を拭くなど学校生活の中でできないこともあります。



運動誘発性アレルギーといって、食後すぐに激しい運動をすると息苦しくなるなどの症状がでることもあります。食後すぐには激しい運動は控えましょう。

### \*\*\*給食などを通して学び、身に付けたいこと(食育の視点)\*\*\*

#### 食事の重要性



食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。

#### 心身の健康



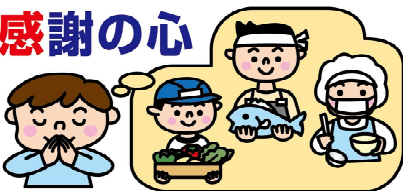
心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。

#### 食品を選択する能力



正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。

#### 感謝の心



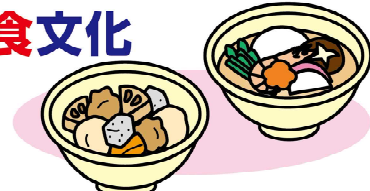
食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。

#### 社会性



食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。

#### 食文化



各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。