

給食だより



令和7年 5月16日
荒川区立第一中学校
校長 小柴 憲一
管理栄養士 長谷川 満実

5月の給食目標

食事にふさわしい環境作りをしよう

食物アレルギーについて考えよう



給食当番だけが準備を急げば良いのでしょうか？

皆さん、少し考えてみてください。

もちろん、給食当番の人は、他の人より先に手洗いをするなど、準備を急ぐ必要があります。しかし給食の準備は、皆で協力することが必要です。

では当番以外の人、どんなことをして協力すれば良いのでしょうか？



換気をしっかり
行います。

教室に落ちているごみは
拾って捨てます。



机の上は片付けて
きれいにします。



早く配膳できるように、
皆で協力します。



手洗いが終わったら、教室に戻って
席に座って待ちます。

給食時間は12時35分から30分間。準備から片付けまでの時間です。4時間目終了後は休み時間ではありません。準備を急いで、食事時間を長くとれるようにしましょう。

皆で協力し、教室の環境も整えられると良いですね。

知っておこう！食物アレルギーのこと

食べたものをきっかけに、体にじんましんが出たり、のどがかゆくなったり、呼吸が苦しくなったりすることがあります。これは「食物アレルギー」という体の過剰反応で、命に関わることもある大切な問題です。

学校では、アレルギーのある人も安心して給食時間を過ごせるように、給食室でアレルゲン(アレルギーの原因となる食べ物)を除いた献立を準備して提供したり、ご家庭から一部お弁当を持参していただいたりすることもあります。アレルギーのある人は、見た目が違うおかずを食べていたり、食べられないメニューがあったりします。それは「わがまま」ではなく、「体を守るため」に必要なことです。

まわりの人も次のようなことに気をつけましょう。

- ・食べ物を交換したりしない
- ・アレルギーのことで嫌な気持ちになるような言葉かけをしない
- ・体調が悪そうな時はすぐ先生に知らせる

お互いの違いを理解し合うことが、「安心して過ごせる学校づくり」につながります。



運動会で力を出すために大切なこと

☆生活習慣



「早寝早起き朝ごはん」

体調を整えるために、規則正しい生活をして、「朝ごはん」をきちんと食べましょう。朝ごはんを抜いてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。

また、疲れを速やかに回復させるためには睡眠も大切です。日頃から、「早寝早起き」の習慣を身につけましょう。

☆栄養バランス



力を発揮するためには、好き嫌いなく栄養バランスの良い食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせると、いろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

☆水分補給



運動会の水分補給は少量をこまめにとることに心がけ、熱中症などに気をつけましょう。

運動会の日は、給食があります。教室には机や椅子がありません。レジャーシートなどを敷いて、**教室**内で食べます。忘れずに用意しましょう。

