



### ご入学、ご進級おめでとうございます

かわいい1年生をむかえて、令和5年度がスタートしました。学校給食は「食」を通じて心と体を強くたくましく育てる場であり、また健康な体づくりの基本を学ぶ教育活動の一環として位置付けられています。望ましい食習慣の基礎を作り、子どもたちが生涯にわたって健康でいられるよう、今年度もより一層の御理解、御協力をお願いいたします。

☆2～6年生は12日から、1年生は1週間遅れて19日から給食がはじまります。

詳しい給食の内容等は、下記の「学校給食について」をお読みください。また、給食費などに関するお知らせも記載してありますので、必ずご確認ください。

## 学校給食について

東宮下小学校では、文部科学省から示されている基準をもとに給食を計画しています

がくねん学年	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (%)	えんぶん塩分 (g)	カルシウム (mg)	てつ鉄 (mg)	ビタミン(mg)				食物繊維 (g)
							A (μgRE)	B1	B2	C	
てい低	530	エネルギーの13～20	エネルギーの20～30	1.5未満	290	2	160	0.3	0.4	20	4以上
ちゆう中	650			2未満	350	3	200	0.4	0.4	25	4.5以上
こう高	780			2未満	360	3.5	240	0.5	0.5	30	5以上

出典：学校給食摂取基準

### 給食費について

月額4,380円（1食単価260円）は、全て食材料費に使用しています。

給食を作るために必要な水光熱費・人件費・施設設備費等はさいたま市で負担しています。

#### 《納入方法》

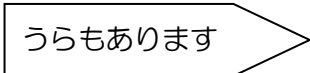
毎月7日に、郵便局の口座から引落としがあります。土日祝日にあたる場合は、その翌日の引落としになります。なお、4・5月分の給食費は5月8日(月曜日)にまとめて引落とししますので御注意ください。6月以降は、前月に給食費を徴収していきいます。8月にも引落としがありますので、御注意ください。

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
なし	4・5月分 1年：¥7,470	6月分	7月分	8・9月分	10月分	11月分	12月分	1月分	2月分	3月分	なし
		2～6年：¥8,770			毎月 ¥4,390						

※表の金額は引落とし手数料10円を含まないです。

#### 《給食費の返金》 ※引き落とし手数料として1回あたり10円の経費がかかります。

連続6日以上欠席(入院や出席停止、長期欠席)で給食停止の届け出があった場合は給食費を減額いたします。保護者の方の申し出が必要になりますので、長期欠席がわかった場合には早めに担任まで御連絡ください。(届出日の翌々日から6日以上欠席の場合、日割り計算で返金いたします。停止期間をお知らせください。)



# 食物アレルギーについて

食物アレルギーにより給食室での対応が必要な場合は、保護者の方に手続きをお願いしています。まずは養護教諭に御相談ください。

## 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
 <p>赤み、じんましん、はれ、かゆみ、湿しんなど</p>	 <p>白目の充血・はれ、かゆみ、鼻水、口の中のかゆみなど</p>	 <p>のどの違和感・かゆみ・締めつけられる感じなど</p>	 <p>気持ちが悪くなる、おう吐、腹痛、下痢、血便など</p>
<p>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。</p>			

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ともなう場合をアナフィラキシーショックといいます。

### 給食当番は身支度も大切な仕事です

- ★つめは短く切りましょう
- ★石けんでしっかり手洗いをしましょう
- ★マスクをきちんとつけましょう



- ★ぼうしは髪の毛が出ないようにかぶりましょう
- お願い**  
 おさんが白衣などをもち帰った際に洗濯をお願いします。

### 献立表確認のお願い

### 給食で初めて食べる食材はありますか？

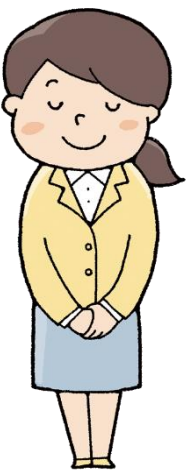
食物アレルギーは、乳児がもっとも多く、年齢が上がると共に減少します。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合もあります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、まずは、家庭で食べることをおすすめします。



## 給食室紹介

### よろしく お願いします

こんにちは。  
 今年度から東宮下小学校でお世話になります  
 栄養教諭の 〇〇 です。  
 給食は十分な衛生管理のもとで、みなさんの成長や健康のために栄養バランスを考えて作っています。地場産物を活用した給食や、郷土料理や世界の料理などを実施する予定ですので楽しみにしててください。



今年度も引き続き東宮下小学校の給食を作ります、給食調理業務委託会社の「チーフ」です。  
 チーフのもと、4名で給食を作っています。  
 よろしくお願ひします。

