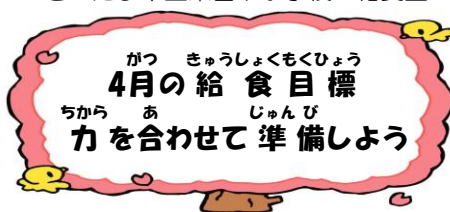


きゅうしょくだより



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8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ご理解、ご協力をお願いいたします。

☆2～6年生は10日から、1年生は1週間遅れて17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

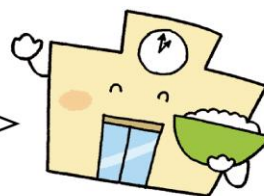
がくねん学年	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン(mg)				食物繊維 (g)
							A (μgRAE)	B1	B2	C	
でい低	530	エネルギーの13～20	エネルギーの20～30	1.5未満	290	2	160	0.3	0.4	20	4以上
ちゅう中	650			2未満	350	3	200	0.4	0.4	25	4.5以上
こう高	780			2未満	360	3.5	240	0.5	0.5	30	5以上

出典：学校給食摂取基準

<給食費について>

小学校及び特別支援学校 小学部の学校給食費は令和8年4月から無償化されたため、保護者の費用の負担はありません。

学校における食育とは



食育は生きる上での基本で知育、徳育、体育の基礎となるべきものとされています。学校においては、学校給食や食に関する指導を通して子どもたちが望ましい食習慣や食に関する知識を身につけられるようにすすめていきます。


食品には、いろいろな栄養素が含まれています。食品によって含まれる栄養素の割合は違います。そのため、好ききらいはなるべくしないで、いろいろなものを食べてほしいと思います。すぐに好きになれなくても、まずは一口食べてみましょう。



<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。まずは養護教諭にご相談ください。

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、乳児がもつとも多く、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。

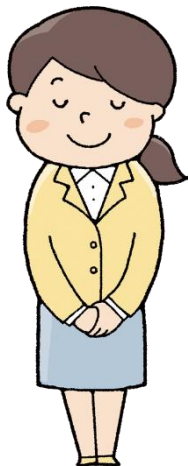


給食室紹介

よろしく
 ねが
 お願いします

こんにちは。
 昨年度に引き続き東宮下小学校でお世話になります。栄養教諭の齊藤和です。

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。



今年度から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「日本給食株式会社」です。
 チーフ 山崎 祐子
 のもと、5名で給食を作っています。よろしくお願ひします。

