4月 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

給食のきまりを知ろう

入学・進級おめでとう

うららかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生を迎え、新年度が始まります。
今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう、
給食センター職員一丸となって取り組んでまいります。
学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

「学校給食」は生きた教材です！

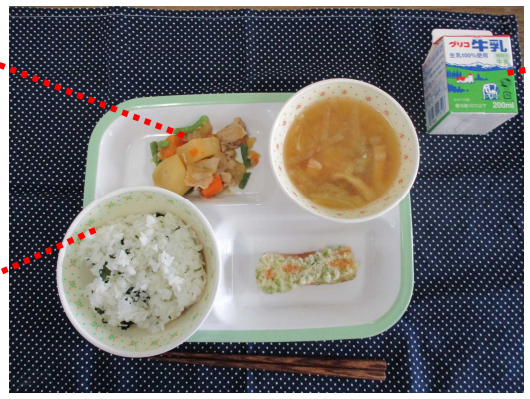
学校給食は、栄養バランスのとれた食事を提供することにより、成長期にある子どもたちの健康の保持・増進を図ることや、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせることを目的としています。

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）

主にごはんで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。



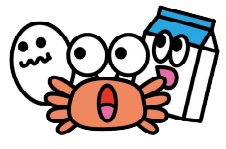
飲み物（のみもの）

毎日牛乳が1本（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。

食物アレルギーへの理解を深めよう

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。

4月 給食だより

あきる野市　学校給食センター

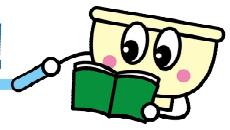
今月の給食目標

給食のきまりを知ろう

入学・進級おめでとう

うららかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生を迎え、新年度が始まります。
今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう、
給食センター職員一丸となって取り組んでまいります。
学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

「学校給食」は生きた教材です！



学校給食は、栄養バランスのとれた食事を提供することにより、成長期にある子どもたちの健康の保持・増進を図ることや、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせることを目的としています。

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

主にごはんで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。

食物アレルギーへの理解を深めよう

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。