

きゅうしょくだより

令和7(2025)年度
NO.1 4月号
千里第三小学校

ご入学・ご進級おめでとうございます!

新しい学年での生活がスタートしました。給食室では、みなさんの成長を応援し、おいしく、楽しみになる給食を作っていきます。

毎回の食事に、き・あか・みどりの栄養三色をそろえて食べましょう

食べ物ははたらきによって、「き・あか・みどり」の3つのグループに分けることができます。この3つのグループのことを「栄養三色」といいます。毎日元気にすごすことができるよう、「栄養三色」がそろった食事をしましょう。

◎きいろの食べ物…体をうごかす「エネルギーになる」はたらき

ごはん パン いも めん さとう あぶら

◎あかの食べ物…血や筋肉となって「体をつくる」はたらき

にく さかな たまご きゅうにゅう だいず かいそう

◎みどりの食べ物…「体のちょうしをととのえる」はたらき

やさい くだものきのこ

給食時間のふくそう

ぼうし
かみの毛がでない
ようにかぶろう

マスク
鼻と口をおおう
ようにつけよう

て
つめは短く、せっけん
できれいにあらおう

エプロン
せいけつなエプロン
を身につけよう

- ・エプロンセットは週末に持ち帰って、きれいに洗い、週明けに持ってきてきましょう。
- ・マスクを忘れずに持ってきてきましょう。



保護者の皆様へ

～今年度の給食について～

日程

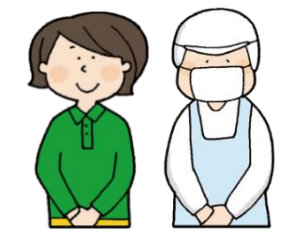
- 1学期: 4月9日(1年生は4月21日) ~ 7月17日
- 2学期: 8月26日 ~ 12月23日
- 3学期: 1月9日 ~ 3月23日(6年生は卒業式前日まで)

食物アレルギーの対応について

吹田市では全校統一で「乳・卵・小麦の一部」の除去食、給食の全欠食、主食欠食、副食欠食、牛乳欠食の対応を基本としています。対応をご希望の方は、毎年提出していただく書類がありますので、学校までお申し出ください。

なお、「えび・かに・くるみ・そば・落花生(ピーナッツ)・アーモンド・カシューナッツ・あわび・いくら・キウイフルーツ・バナナ・マカダミアナッツ・やまいも」の13品目はそのものや原材料の一部としての提供はありません。

学校給食では、お子さまの発育・成長を考え、安全な材料を厳選し、衛生的に調理をしております。安心・安全なおいしい給食の提供ができるよう取り組んでいきたいと思っておりますので、ご家庭でもご協力をお願いいたします。



しょくもつ 食物アレルギーってなあに？

「食物アレルギー」は、ある食べ物を食べたり、触れたりすることで起こる体の症状で、ときに命にかかわることもあります。みんなが「食物アレルギー」を正しく知ることで、事故を防ぎ、安全に楽しく食べることができます。

げんいん た もの 原因になる食べ物は？

原因になる食べ物は、卵、牛乳、小麦、大豆、えび、いか、魚、ピーナッツ、そば、山芋、果物などいろいろありますが、その人によってちがいます。



た 食べてしまったらどうなるの？

かゆくなる、おなかが痛くなる、はきけがする、息苦しくなる、など、その人によって症状がちがいます。

しょくもつ ひと 食物アレルギーのある人はどうしているの？

食物アレルギーのある人は、その食べ物を食べないように気をつけています。毎朝と、給食を配る前には、担任の先生と給食の献立を確認します。その日の給食で「食べたらいけないもの」をしっかりとチェックしてから、一番最初に給食をもらいます。



みんなが食べるおかずのかわりに「除去食」を食べることもあります。「除去食」というのは、卵や牛乳・小麦などを入れずに作ったおかずのことです。また、アレルギーの原因になる食べ物を食べないで、おうちからかわりのおかずをもってこることもあります。

おな 同じクラスみんなはどうしたらいいの？

①食物アレルギーのことをよく知しましょう。食物アレルギーは好き嫌いではありません。本当は、みんなと同じものを一緒に食べたいと思っているかもしれません。食物アレルギーのある人の気持ちを考えてみましょう。

②食物アレルギーがある人はやってはいけない給食当番もあります。こころよくかわってあげましょう。



③給食を配る時は、食物アレルギーのある人が先にとりにいこう、声をかけましょう。また、まちがって配られていないか、気にすることができるといいですね。

④遠足の時におやつ交換は禁止です。

⑤食物アレルギーのある人が、つらそうにしているときや、なにかおかしいことがある時は、すぐに先生に知らせましょう。



しょくもつ ひと 食物アレルギーのある人はどうしたらいいの？

①その日の給食で、食べてもよいもの、食べたらいけないものを、おうちの人と毎朝、確認してから学校に来ましょう。

②毎朝と、給食の時間に、先生と給食メニューを確認しましょう。かわりのものを持ってきていたら先生に言いましょう。

③おかわりのときに、食べたらいけないものを、おかわりしないよう、気をつけましょう。

④しんどくなったり、自分に何か変わったことがあったらすぐに先生に知らせましょう。

