



# 給食だより

平成31年 4月8日  
墨田区立第三吾嬬小学校  
校長 川中子 登志雄  
栄養士 木村 佳子

ご入学、ご進級おめでとうございます。1年生にとっては、初めての学校生活が始まり、2年生から6年生は新しい学年に進み、期待や希望をもち新年度を迎えたことと思います。

給食だよりでは、ご家庭にお伝えしたい「食」に関する情報を発信していきますので、よろしくお願いいたします。



## 今年度の調理委託会社について

調理委託会社は、昨年同様、メリックス株式会社です。約560食を9名の調理員で作ります。子供たちの健やかな成長のために、安全・安心でおいしい給食を提供できるよう、調理員とともに連携してまいります。

## 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

お子さんが白衣などを  
持ち帰った際に  
洗濯をお願いします。

## 朝食で3つの スイッチオン



### 体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

### 脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

### おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

## 食物アレルギーについて

食物アレルギー有無の調査を1年生は入学前に、在校生は2月に行いましたが、体調の変化で食物アレルギーを発症することがあります。体調に変化がでた場合は、担任・栄養士までお知らせください。



### 献立表確認のお願い

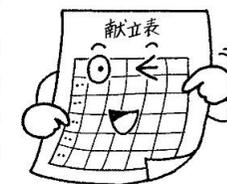


## 食物アレルギーもある！

アレルゲンとなる食物を食べた後に運動をすると、比較的重いアレルギー症状があらわれることを、食物依存性運動誘発アナフィラキシーといいます。給食後の昼休みや午後の体育の授業で起こることもあります。原因食物は小麦や甲殻類が多いといわれています。

## 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。



※給食の食材や献立は、変更する場合がありますので、ご了承ください。  
※給食準備中、全員にマスクの着用をお願いしておりますのでご準備ください。

墨田区選挙管理委員会からのお知らせです。  
4月21日（日曜日）は墨田区議会議員選挙及び墨田区長選挙の投票日です。  
みなさん投票にいきましょう。





