



令和8年4月
墨田区立第三吾嬬小学校
校長 高橋 伸一

ご入学・ご進級おめでとうございます。さっそく、学校給食が始まります。学校給食は学校教育の一環として、子供たちが栄養バランスのとれた適切な食事を先生や友達と一緒にとりながら、食事の大切さ、心身の健康、食品を選ぶ力、感謝の心、社会性、そして食文化などを学ぶ食育の学習時間です。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

給食のきまりを身に付けよう!

給食の準備は食べ物を扱うという自覚をもち、衛生面に気をつけて行うことが大切です。食べた後の片付け方についてもあらためて確認してみましょう。

給食当番の身支度



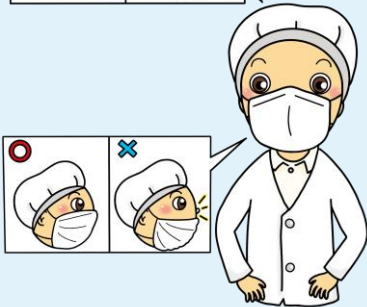
つめ
伸びたつめと指のすきまにはごみがたまりやすくなります。



手洗い
トイレをすませ、せっけんできちんと洗いましょう。



ぼうし



ハンカチ
清潔なものを。当番に一枚用意しておくのいいですね。



白衣
衛生的に扱います。ゆかの上ではたたみません。

給食の後片付け

食べ残したものはルールにそって戻す



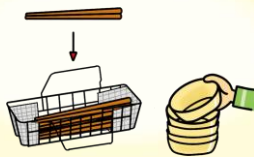
平気で捨ててしまうのではなく、食べ物に敬意を払いながら丁寧に戻しましょう。

食器に食べ残しはついていないかな?



食器に食べ残しがついていたり、おぼんにストローなどのごみがはさまったりすると、給食室での洗浄作業に支障が出る場合があります。

向きをそろえてやさしく返す



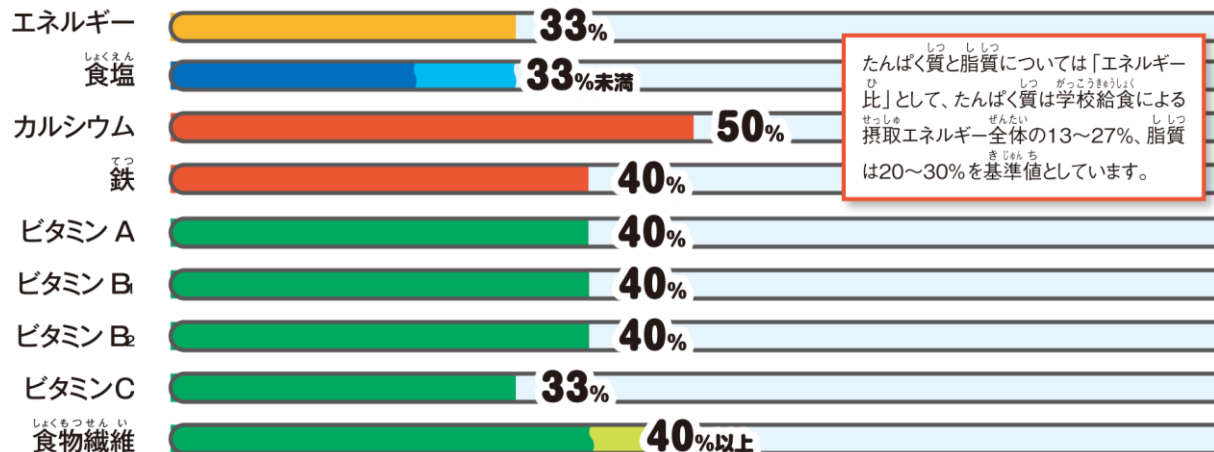
はしやスプーンは向きをそろえて、食器は音を立てないようにやさしく重ねましょう。

「ごちそうさま」や「ありがとう」の気持ちが伝わるように返そうね!



学校給食の栄養

1日の食事摂取基準¹⁾などに
対する学校給食の割合



たんぱく質と脂質については「エネルギー比」として、たんぱく質は学校給食による摂取エネルギー全体の13~27%、脂質は20~30%を基準値としています。

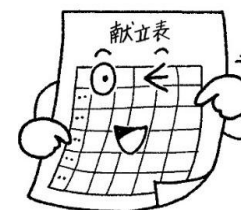
学校給食は、栄養のバランスのとれた食事を提供することで子供たちの健康を守ります。また「生きた教材」として健康的な食べ方の手本になり、伝統的な食文化などを学ぶ大切な機会にもなります。さらに各教科等の学習内容などにも関連させた献立も提供し、食に関する指導を立体的に行っています。

1) 食塩と食物繊維については「日本人の食事摂取基準」の「目標量」、他の栄養素は「推奨量」での比率になります。

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、乳児が最も多く、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。



食事 + 運動 で 発症する食物アレルギー

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。

保護者の皆様へ

- 毎日、ランチョンマットを使用します。
- 給食当番の着る白衣は、クラスのみなさんで使います。お子さんが給食当番の時は、週末の洗濯、また、ボタンが取れかかっていたらボタンつけなどをよろしくお願いいたします。給食当番はマスクも忘れずに持たせてください。
- 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。