



4月

# 給食だより

令和5年 4月  
墨田区立第三吾孺小学校  
校長 川中子 登志雄

ご入学、ご進級おめでとうございます。さっそく給食が始まります。給食は、準備から食事、片付けまでの実践を通して、望ましい食習慣と食に関する実践力が身に付くようになります。食を通じて、みなさんが元気に毎日を過ごしていけるように務めていきますので、よろしくお願いいたします。

## 給食当番の身支度

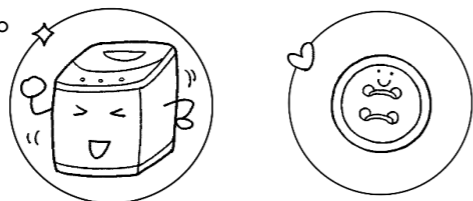
- ・髪の毛が出ないように帽子をかぶろう
- ・マスクをきちんとつけよう
- ・つめは短く切っておこう
- ・石けんを使って手を洗おう
- ・清潔な白衣を着よう
- ・ハンカチを持とう



給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。

## 保護者の皆様へ

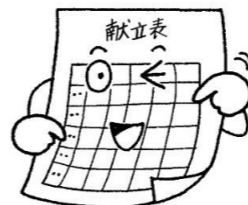
給食当番の着る白衣は、クラスのみなさんで使います。お子さんが給食当番の時は、週末の洗濯、また、ボタンが取れかかっていたらボタンつけなどをよろしくお願いいたします。



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。



## 給食の栄養価について

給食の栄養価計算に使用している日本食品標準成分表が2020年版（八訂）に改訂され、エネルギー量の計算方法が見直されました。計算方法が大きく変更されたことにより、これまでよりエネルギー量の表示が下がる傾向にあります。

このたび墨田区では、栄養管理ソフトを八訂対応に更新し、令和5年4月から運用しております。新しいエネルギー量の表示は下がっていますが、提供量は従来通りとなります。引き続き、成長期に必要な栄養価を満たした安全でおいしい給食の提供に努めて参りますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

※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。

※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。

※特別な事情で、給食のある授業日を10日以上欠席する場合、給食停止申請書の受理日から、土日、休日を除く6日目より返金いたします。担任に申し出があり、給食停止申請書の提出があった場合のみ返金いたします。給食停止申請書は、学校ホームページからダウンロードすることができます。



食事



運動

はっしょう

しょくもつ

## 発症する食物アレルギー

アレルギー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がないよう、ご家庭で様々な食材を食べる機会をつくっていただきますよう、よろしくお願いいたします。

