

5月給食だより



家庭数配付

令和6年5月2日
川崎市立宮内小学校

5月になりました。だんだんと暖かくなり、日中半袖で過ごせる日が増えてきました。5月は1年の中で過ごしやすい季節ですが、日差しが強く汗ばむ日も増えます。運動会の練習も始まりますので服装の調整や水分補給だけでなく、朝ごはんを食べたり睡眠時間をしっかりとったりして熱中症を予防しましょう。



* 5月の給食について *

■ 給食目標：「食事のマナーを身につけよう」

ねらい：食事のマナーの大切さを知り、身に付けることができる

■ 行事食 2日：「こどもの日」

たけのこごはん・牛乳・かつおのたつた揚げ・みそ汁・かしわもち
※かしわもちは葉付きで提供します。葉は外し、もちだけ食べるよう指導します。

■ 新献立 8日：「ぶた肉と野菜のしょうが炒め」

ぶた肉には疲れをとる効果があり、たまねぎにはそれを助ける働きがあります。季節の変わり目など疲れが出たときに食べたい献立です。また、しょうがは食欲増進を促します。しょうがと炒めたぶた肉に季節の食品のキャベツと、たまねぎ、にんじん、小松菜を入れ、しょうゆとみりんで味付けをし、ごはんが進むよう工夫しています。

■ 季節の食品

キャベツ 新じゃが芋 たけのこ にら にんにく かつお あじ しらす わかめ

給食は残さず
食べなくちゃ
いけないの？



学校給食の食事内容について

給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、川崎市の栄養士みんなで作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考え、食材や調理方法を工夫しています。1食分を食べることで必要な栄養がとれるようになっているため、食べられる人は盛り付けられた量を食べきれるといいですね。

苦手なものがあったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

★楽しい雰囲気だと、よりおいしく感じます。



★協力して準備をし、食べる時間を長くとれるようにすることが大切です。



おはしってすごい！



おはしを上手に使うって、おいしく食べましょう。



食物アレルギーについて

新年度になり約1か月が経ちましたが、この時期は疲れやすく、体の不調も出てくる頃かと思います。今までアレルギーはなかったお子さんが疲れた体にアレルゲンが反応してアレルギーを発症したということもまれにあるようです。

今回栄養士も変わりましたので、改めて食物アレルギーの対応についてご連絡させていただきます。

- 配慮が必要な場合は病院の受診・学校生活管理指導表の提出が必要です。
医師の診断に基づき保護者と面談の上、学校生活の対応を決定します。学校でお渡しする「学校生活管理指導表」を病院に持参し、主治医に記入をしてもらってください。
また、対応を必要とする間（解除まで、または卒業まで）は、毎年病院の受診と学校生活管理指導表の更新が必要です。
- 宮内小学校の給食室で作って提供する除去食は「卵・乳・小麦」の3種類です。
川崎市では、表示義務のある特定原材料8品目（卵、乳、小麦、えび、かに、落花生、そば、くるみ）から、給食では使用しないものを除いた、「卵・乳・小麦」の3種類を除去食対応ができる食品として扱っています。それ以外の食品は、該当するおかずのみ自宅から持ってきていただく対応となります。
- 児童の安全を確保するために全教職員で情報を共有します。
お子さんの安全を守るために管理職、担任、養護教諭、栄養士だけでなく、補教に入る教職員も含めてアレルギーのお子さんの対応食品や面談の内容等情報を共有させていただきます。

「今年度から対応してほしい。」「この食品について心配がある。」など、お子さんの給食だけでなく学校生活において少しでも心配な点がございましたら、まずは栄養士や担任にご連絡ください。