

食育だより



2021年(令和3年)

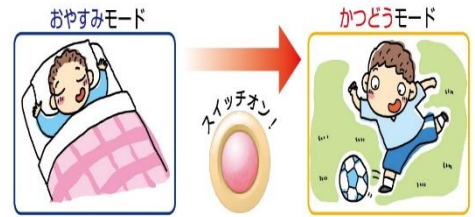
4月号

(毎月19日は食育の日)

福山市立瀬戸小学校

新年度がスタートしました。学年が上がり、教室やクラスの仲間も変わるなど、いろいろな変化が起こる季節です。規則正しい食事・十分な睡眠・適度な運動の3つを意識して、学校のリズムを整えましょう。特に「朝ごはん」には、1日の生活をすっきりとスタートさせるために、とても重要なはたらきがあります。「早寝・早起・朝ごはん」を実践して、毎日元気に学校に来てくださいね。

朝ごはんを食べてめざましスイッチを入れよう!



食物アレルギーについて知っておいてほしいこと

**食物アレルギー対応食が
できる日があります**

対応食は、おうちの人と

学校が相談して決めています。

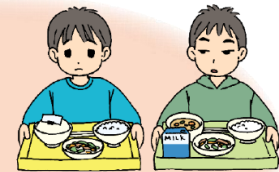
本人に届くよう、みんなで気をつけましょう。



**食物アレルギーは
好き嫌いとは違います**

好き嫌いやわがままとは
違います。アレルギーの

ある人の気持ちになって考えてみてください。



**アレルギーのある人は
できないことがあります**

肌にふれたり、吸い込んだり

するだけで、症状が出てしまう

ことがあります。給食の配膳や

そうじのときなど、できないことを

助けてあげられるとよいですね。



**さまざまな症状が
あります**

アレルギーの症状は、人に

よってさまざまです。アレルギーの

ある人がつらそうにしていたり、

食べた後、自分に何か変わったことが

起きたりしたら、すぐに先生に知らせましょう。



給食室のメンバーを紹介します!

豊増 慶子 先生 漆川 貴子 先生
尾崎 千春 先生 切池 純子 先生



今年も残食ゼロを
目指しましょう!

◎瀬戸小学校給食喫食率(%) --2020年度(令和2年度)--

	4月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	年間平均
喫食率(%)	99.1	95.2	93.5	95.2	94.4	96.7	96.9	97.8	97.8	97.2	97.9	96.5



毎月、給食だよりを配布しています。献立表をご覧になったうえで、お子様といっしょに給食の話をしてみてください。給食の話を糸口に、その日の学校での出来事など、話が広がるかと思います。

清潔な給食着やランチマットの持参のご協力もお願いします。

栄養教諭 新宅 智香