

ランチタイムズ

発行日 令和7年9月
府中市立学校給食センター
第180号

元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

夏休みが終わり、2学期が始まります。暑さで体が疲れていたり、夜更かしなどで生活リズムが乱れてしまったりしていませんか。「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整え、2学期を元気にスタートしましょう。



9月の給食目標

朝食の大切さを考えよう



「朝ごはん」は、午前中を過ごすための大切なエネルギーのもとで、休んでいた脳や体を目覚めさせる働きがあります。毎日、同じ時間に食べる朝ごはんは、規則正しい生活のリズムを整えるという役割もあります。

朝ごはんの効果

やる気や集中力が 高まる	イライラ しにくくなる	運動能力 アップ	便秘を 予防する	生活リズムが 整う
-------------------------	------------------------	---------------------	---------------------	----------------------

朝ごはん作りを簡単に!

おすすめの常備食材

そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなど、ご家庭の状況に合わせて準備しましょう。

主食 ごはん バターロール シリアル うどん	主菜 ウインナー ちりめんじゃこ ちくわ ハム	副菜 コーン缶 トマト きゅうり キャベツ	果物 みかん いちご バナナ	牛乳・乳製品 チーズ ぎゅうにゅう牛乳 ヨーグルト
---	--	--	---	--

食物アレルギーのある友達も
楽しい給食時間になるように！

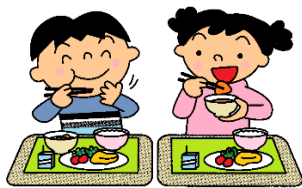


皆さんの毎日の給食が安全で楽しい給食になるように、
私たち栄養士と調理員が力を合わせて給食を作っています。

皆さんは、アレルギーがあって、食べられないものがある友達がいることを知っていますね。その友達には、一人一人の名前を書いた専用の容器で給食を届けています。そして学校では、食べられないものを間違えて食べてしまわないように、毎日黄色のトレーを使い、おかわりをしないようにしています。

皆さんはその友達に給食を配るときに、一番始めに配ったり、盛り付けの量や配り方を工夫してくれていますね。安全で楽しい給食の時間になっているのは、

こうした皆さんの協力があるからです。これからも、皆さんの協力をお願いします。



栄養士と調理員が、楽しく給食を食べている様子を見に皆さんの学校へ訪問します。そのときは声をかけてくださいね。

保護者の皆様

食物アレルギーへの対応について

学校給食センターでは、食物アレルギーの事故を未然に防止するため、「学校給食における食物アレルギー対応指針」に基づき対応をしています。献立内容の詳細が分かる「献立細案」等を配布するほか、アレルギー対応食（卵、牛乳・乳製品類、甲殻類、かんきつ類を除く果物）を提供しています。アレルギー対応食は、専用の調理室で調理しています。そして対象者一人一人の名前を書いた専用の容器で各学校に届けています。

各学校では、アレルギー対応食を提供している児童に対しては、対応食の提供が必要ない日も含めて、毎日、専用のトレー（黄色）を使って一番始めに配食し、誤飲食をしないためにおかわりをしないこととして、児童一人一人にとって安全で楽しい給食になるように盛り付けの量や配り方に配慮するようにしています。何卒、ご理解とご協力を賜りますようお願いいたします。