

ランチタイムズ

発行日 令和8年10月
府中市立学校給食センター
第192号

秋が深まり、過ごしやすい季節になりました。秋はさつまいもやきのこ、果物など、旬を迎える食べ物がたくさんあります。旬の食べ物は、おいしいだけでなく栄養も豊富です。たくさん食べて、元気な体をつくりましょう。



10月の給食目標

好き嫌いをなくそう



みなさんは食べ物の好き嫌いがありますか。私たちは、食べることで命を保ったり、活動したり、成長したりしています。食べ物には、それぞれ違った働きがあります。いろいろな食べ物を食べることで体に必要な栄養素をバランスよくとることができ、健康な体をつくることができます。苦手なものも、まずは「一口だけでも食べる」ことに挑戦してみましょう。

食べ物の「もったいない」を減らそう！



本来食べられるのに、捨ててしまう食べもののことを「食品ロス」といいます。食品ロスには、売れ残りや期限が切れたもの、調理の際の皮のむき過ぎ、食べ残しなどがあります。食品ロスは、食べ物が無駄になり、とてももったいないことです。また、ごみ処理のために大量のエネルギーを消費することから、環境に負担がかかってしまいます。

食品ロスを減らすためには、一人一人が意識をして、どのようなことに取り組みればよいのか考え、行動することが大切です。まずは身近なところから、「もったいない」を減らしていきましょう。



給食時間にできること



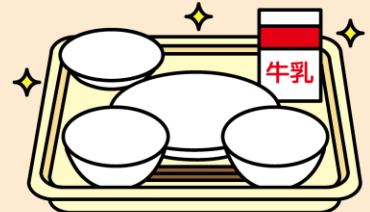
1 協力して準備をし、食べる時間を確保する



2 自分が食べ切れる量に調整する



3 食べ残しのないように、きれいに食べる



しょくもつ ともだち
食 物アレルギーのある友達も
たの きゅうしょく じ かん
楽しい 給 食 時間になるように！

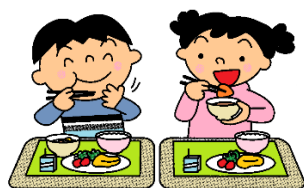


みな まいにち きゅうしょく あんぜん たの きゅうしょく
皆さんの毎日の 給 食 が安全で楽しい 給 食 になるよ
うに、 わたし えいよう し ちょう り いん ちから あ きゅうしょく つく
うに、 私 たち栄養士と 調 理員が 力 を合わせて 給 食 を作っています。

みな た ともだち し
皆さんは、アレルギーがあつて、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、ひとりひとり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つて食べてしまわないように、
まいにち きいろ つか
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。

みな ともだち きゅうしょく くば いちばんはじ くば も つ りょう
皆さんはその友達に 給 食 を配るときに、一番始めに配つたり、盛り付けの 量 や
くば かた くふう
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、

みな きょうりょく
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。



えいよう し ちょうりいん たの きゅうしょく た ようす み みな
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。