

Lunchtimes

発行月 令和7年9月
府中市立学校給食センター
第130号

生活のリズムを整えよう ☁️☀️

長い休みの後は、なんとなくだるい、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人がいるかもしれません。また、連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。生活リズムを整えるために、**早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかりと食べましょう。**



朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい! 🍌

毎日、朝ごはんを食べていますか。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

朝ごはん作りを簡単に! おすすめの常備食材

主食	主菜	副菜	果物
 ご飯  バターロール  シリアル  うどん	 卵  ウインナー  豆腐  納豆  ちりめんじゃこ  ちくわ  ハム	 コーン缶  トマト  きゅうり  乾燥わかめ  キャベツ  レタス	 みかん  いちご  バナナ 牛乳・乳製品  チーズ  牛乳  ヨーグルト

～9月の献立から～

「府中産ブルーベリーゼリー」

府中産ブルーベリーで作ったゼリーを提供します。府中町の菊池伸明さん、西府町の川嶋幸喜さんが栽培・収穫した実を長野県にある工場ゼリーに加工しました。府中産のブルーベリーは、粒が大きく、甘くておいしいと評判です。お楽しみに!!



【ブルーベリーゼリー提供日】

Aブロック 12日(金)
Bブロック 11日(木)



食物アレルギーのある友達も

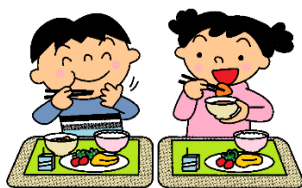
楽しい給食時間になるように！

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生徒に対しては、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、生徒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。