

Lunchtimes

発行月 令和8年5月
府中市立学校給食センター
第138号



風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。

<h3>食事</h3> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p>  <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<h3>睡眠</h3> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p>  <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<h3>運動</h3> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p>  <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p>
---	--	--

楽しい食事の場をつくろう

心身ともに健康で、毎日を生き生きと暮らすためには「おいしく楽しく食べる」ことがとても大切です。誰かと食事を共にすることを「共食」といいます。食事を共にすることで、コミュニケーションが図られ、お互いの心や体の調子を知ることができます。家族や友達と一緒に食事をするを大切にしましょう。

共食の良いところ



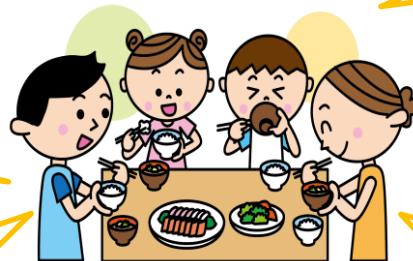
家族や友達とのコミュニケーションがとれます。

食事のマナーを身に付けることができます。

栄養バランスの良い食事をとることができます。

規則正しい食生活や生活のリズムを整えることができます。

食に対する関心をもつことができます。



給食も共食の時間

給食は、多くの人と一緒に食べる共食の時間です。食事のマナーを守り、楽しく食事をしましょう。



食物アレルギー対応について

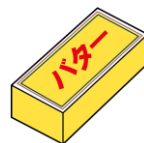


食物アレルギー対応は、医師の診断に基づき、保護者と学校、学校給食センター等の関係機関で情報を共有し、共通理解の上で安全を第一に行うことを基本としています。

府中市で対応をしている食物アレルギー対応食の対象品目は『**卵（鶏卵・うずらの卵）、牛乳・乳製品類、甲殻類（えび・かに）、果物（かんきつ類を除く）**』となります。

学校給食センターでは、「食物アレルギー対応食専用の調理室」を設け、対応食の調理等を行っています。なお、府中市の学校給食においては、原材料として**そば、ピーナッツ、アーモンド、カシューナッツ、くるみの使用をしていません**。また、キウイフルーツについても当面の間、使用しません。

食物アレルギー対応の留意点



○アレルギー対応食は、対象生徒名の入った**専用の容器**でお届けします。

○専用の容器を運ぶ際、各段階で**チェック表を用いて確認**を行い、間違えて配食されることを防ぎます。

○対象生徒は、毎日、**専用の黄色トレーを使用**します。

○対象生徒は、**一番始めに一食分を配食**し、食材の混入や配食の誤りを防ぎます。

○対象生徒は、**毎日おかわりはしない**こととしています。

専用の黄色トレーを使っている人は、万が一の事故を防止するため、毎日のおかわりができません。
クラスのみんなで気をつけ、楽しい給食時間になるように協力しましょう。

学校給食センターのホームページをご存じですか

ホームページに、「献立表」や「産地公表」「食物アレルギー対応について」等、給食に関する情報を掲載しています。

下記のアドレスからアクセスください。

<https://www.fuchu-tokyo.ed.jp/lunch/>

×では毎日の給食に関する情報などを発信しているわよ♪



食物アレルギー対応紹介動画を作成しました！

下記のアドレスからアクセスください。

<https://youtu.be/iToMoUsHlho>



職員が作成しました！