



令和7年4月14日  
台東区立松葉小学校  
校長 松尾 敦

## 給食のきまりを身に付けよう!

給食の準備は食べ物を扱うという自覚をもち、衛生面に気をつけて行うことが大切です。食べた後の片付け方についてもあらためて確認してみましょう。

### 給食当番の身支度

#### つめ

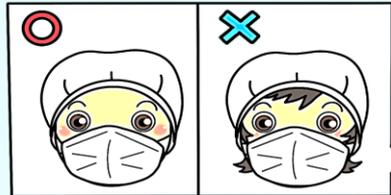


伸びたつめと指のすきまにはごみがたまりやすくなります。

#### 手洗い



トイレをすませ、せっけんでしっかり洗いましょう。



#### ぼうし

髪をぼうしから出しません。長い髪の方は後ろでまとめます。

#### ハンカチ



清潔なものを。当番用にもう1枚用意しておくのもいいですね。

#### 白衣



衛生的に扱います。ゆかの上ではたたみません。

#### マスク



### 給食の後片付け

#### 食べ残したものはルールにそって戻す



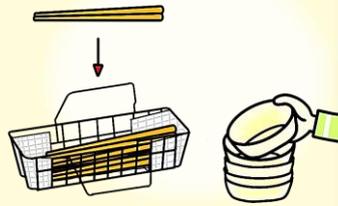
平気で捨ててしまうのではなく、食べ物に敬意を払いながら丁寧に戻しましょう。

#### 食器に食べ残しはついていないかな?



食器に食べ残しがついていたり、おぼんにストローなどごみはさまったりすると、給食室での洗浄作業に支障が出る場合があります。

#### 向きをそろえてやさしく返す



はしやスプーンは向きをそろえて。食器は音を立てないようにやさしく重ねましょう。

「ごちそうさま」や「ありがとう」の気持ちが伝わるように返そうね!



### 食育クイズ

- Q. 春になると地面からピョコッと顔を出します。日本ではお吸い物や、混ぜご飯にして食べます。シャキッとした食感が楽しめますよ!
- ヒント: 春といえば、これが旬!
- A) だいこん
- B) れんこん
- C) たけのこ
- こたえは裏面にあります!



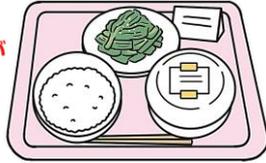
# 給食での食物アレルギー対応

～みんなが安全に楽しく食べるために～

食物アレルギーのある人もない人も、みんながアレルギーについて正しく知ること、事故を防ぎ、安全に楽しく食べられます。給食では文部科学省の『食物アレルギー対応指針』等に基づき、安全性を最優先にしています。ご理解とご協力をお願いいたします。

## 食物アレルギーについて知ってほしいこと

### ●食物アレルギー対応食が出る日があります



対応食はおうちの人と学校が相談して決めています。きちんと本人に届くようみんなで気をつけましょう。

### ●アレルギーのある人はできないことがあります

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。牛乳のリサイクルや配膳台のそうじなど、学校生活の中でできないことがあります。



### ●食物アレルギーは好きさらいとはちがいます

食物アレルギーは好きさらいやわがままとは違います。食物アレルギーのある人の気持ちになって考えてみましょう。



### ●食物アレルギーにはさまざまな症状があります

アレルギーの症状はさまざまです。アレルギーのある人がつらそうにしていたり、自分に何か変わったことが起きた場合は、すぐに先生に知らせましょう。



### ●給食での対応食は、先生と一緒に確認してから受け取りましょう

食物アレルギーのある人で、給食で対応食が出る日は、先生と確認してから受け取りましょう。



### ●遠足などでは、子どもだけのおやつや食べ物の交換はしないでください!

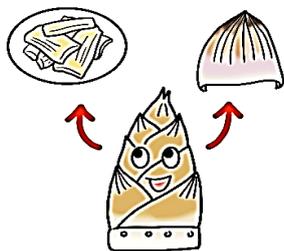
アレルギーの原因になるものを口にしてしまうかもしれません。まずは大人と確認してください。



## こたえ

### A. C) たけのこ

たけのこは、春になると地面から出てくる「竹」の若い芽です。歯ごたえがよくてうま味もあり、煮物、炒め物などいろいろな料理でいただけます。現在は、少し育ちすぎたたけのこを使って「シナチク(メンマ)」を作る動きが各地であります。外側の硬い皮は食品を包むのにも使われます。



## アスパラガス

アスパラガスは春を代表する野菜の1つです。長い茎と先端の穂先が特徴です。アスパラガスにはオスとメスがあるのを知っていますか? 秋に赤い小さなかわいい実をつけるのがメスですが、じつは穂先の形でも見分けられるそうです。興味のある人はぜひ調べてみてください。アスパラガスのうま味成分「アスパラギン酸」はエネルギー源となるアミノ酸の1つで疲労回復の効果があるといわれます。体の調子を整えるビタミンAやB群、Cなども含んでいます。油との相性もよく、バターやオリーブオイルと一緒に調理すると、さらにおいしくなります。旬のアスパラガスを食事にとり入れてみてください。

