



1年の中でも過ごしやすい気候の5月ですが、日中は汗ばむほどの日もあります。また、「五月病」という言葉があるように新生活の疲れが出てくる時期です。十分な睡眠をとり、食事をしっかり食べて、元気な体を作りましょう。

朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう！

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べるとエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されるので、体や脳が目覚めます。食べないと集中力が欠けたり、疲れやすくなったり、イライラしたりします。毎日欠かさず朝ごはんを食べましょう。

また、栄養のバランスも大切です。エネルギー源となるごはんやパンといった主食を中心に、いろいろな食品を取るよう心がけましょう。

<朝ごはんの役割>

エネルギーや栄養素が補給され、**体や脳のエネルギーになる**

寝ている間に低下した**体温が上がる**

よく噛んで食べることで、**脳の働きが活発になる**

胃に食べ物が送り込まれて、**朝の排便をうながす**

朝ごはんをおいしく食べるためには



朝起きられない、おなかがすいていないなどで朝ごはんを食べられない人はいませんか？朝ごはんをおいしく食べるためには規則正しい生活をするのが大切です。

- 早寝・早起きをして朝ごはんを食べる時間を十分に作る
- 朝・昼・夕の食事を決まった時間にとる
- 夜遅い時間に間食をとらない
- ・・・など



朝ごはんを食べる習慣がないという人は、牛乳や果物など、何か一品でも食べることから始めてみましょう。

学校給食の食物アレルギー対応

大和市の学校給食は、文部科学省の「学校給食における食物アレルギー対応指針」に基づき、大和市でも「食物アレルギー対応の手引き」を作成し、安全を最優先に対応しています。

食物アレルギーの対応は、児童生徒の適切な栄養価摂取のため、また、学校生活上の様々な配慮を適切に行うため、原則として医師の指示により、アレルギーの症状に応じてレベル別の対応を行っています。

レベル別対応



レベル1 詳細な献立表対応(基本対応)

保護者配布用献立表より詳細な、献立ごとの材料が記載された献立表を配布します。

加工品や調味料、冷凍食品等の原材料については、市内一括管理し、ホームページで公開しています。

食物アレルギーの
ホームページはこちら⇒



レベル2 弁当持参対応(一部又は一食分)

アレルギーの重症度によって、給食が食べられない場合は、お弁当の持参をお願いしています。

学校給食は大量調理のため、食べられるか・食べられないかの対応のみ行っております(「〇〇gのみ食べられる」「ちょっとなら大丈夫」は食べられないと考えます)。また、微量(調味料の原材料や注意書きレベル)でも症状が出てしまう重篤なアレルギーの方は、安全な給食を提供できないため、お弁当対応をお願いしています。

<原材料・調理室(場)内でのコンタミネーションについて>

コンタミネーションとは、「原材料として使用していないにも関わらず、特定原材料(卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生)等が意図せず混入してしまうこと」をいいます。

学校給食では、一般に流通している食材を使用しており、食品衛生法の表示義務がない微量な混入については、把握することができません。また、アレルギー室や専用器具等の整備がなく、調理室(場)内で常に様々な食品を取り扱っており、食材間の器具の共有を行っています。そのため、コンタミネーションが絶対にはないとは言える環境にありません。必ず主治医の指示にしたがい、学校とご相談の上、給食を食べることができるのかご判断いただきますようお願いいたします。

これからも、子ども達が安全においしく給食を食べることが出来るよう、献立の工夫を行ってまいりますので、ご理解ご協力をお願いいたします。

出典 WAVE 出版「おうちで学校で役に立つアレルギーの本①②」 イラスト：見杉宗則

学校給食で使用する食材の放射性物質濃度測定についてはこちらをクリック⇒

