



# 食育だより

令和5年4月発行  
毎月19日は食育の日  
石岡市立石岡小学校

ご入学・ご進級おめでとうございます。食育だよりを通して、ご家庭にお伝えしたい「食」に関する情報を発信していきます。本年度も安全でおいしい給食の提供に努めてまいりますので、ご理解ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

## 給食当番は身支度も大切な仕事です

★つめは短く  
切りましょう

★石けんで  
しっかり手洗いを  
しましょう

★マスクをきちんと  
つけましょう



★ぼうしは髪の毛が  
出ないように  
かぶりましょう

お願い

お子さんが白衣などを  
持ち帰った際に  
洗濯をお願いします。

## 安全にすばやく！給食の準備をするコツ



給食当番はしゃべらずに  
すばやく身支度をしよう

衛生面に気を付けて1人分の  
適量を盛り付けよう



給食当番以外の人は配膳が  
済んだら座って待とう

## 食物アレルギー どのような症状が出るの？

皮膚症状	粘膜症状	呼吸器症状	消化器症状
 赤み、じんましん、 はれ、かゆみ、しっ しんなどなど	 目の充血、はれ、 かゆみ、鼻水、口の 中のかゆみなど	 のどの違和感、かゆ み、締めつけられる 感じなど	 気持ちが悪くなる、 おう吐、腹痛、下痢、 血便など
その他、頭痛、元気がない、ぐったりする、不機嫌などの神経症状や、脈が速い、手足が冷たい、顔色・唇やつめが白いなどの循環器症状もあります。			

## あげない・もらわない



食物アレルギーがある人もない人も、守って  
もらいたいことがあります。それは「給食をあげたり、もらったりしない」ことです。見た目だけではわからない場合もあります。みんなで楽しく食べるためにも気を付けましょう。

## 春のおいしさ グリンピース

グリンピースは、実えんどうともいわれ、  
実(種子)を食べる野菜です。缶詰や冷凍のものは、  
一年中使うことができ便利ですが、旬に出回る  
グリンピースは、おいしく、風味豊かで鮮やかな色  
が特徴です。

