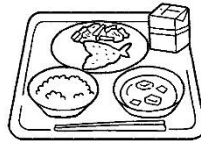


給食だより



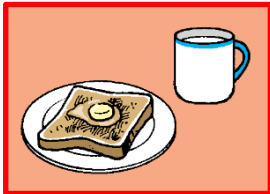
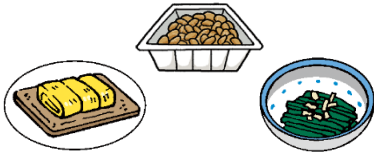
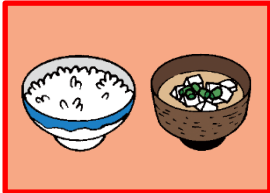
岩沼市立玉浦小学校
令和4年5月16日
No.2

運動会当日もしっかり朝ごはん！

私たちは、運動するためのエネルギーを食事によって補給しています。特に朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源です。例えば、夜7時に夕ごはんを食べた場合、朝ごはんをぬくと、昼の12時まで約17時間も何も食べないことになってしまいます。運動会当日は、午前中から元気に活動できるように、しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう。



いつもの朝ごはんにプラス1品のすすめ

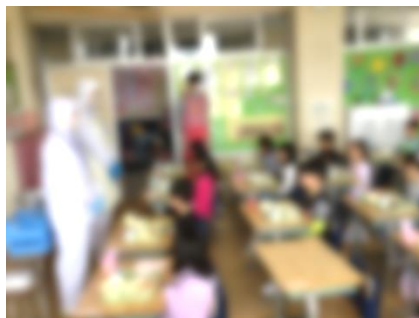


まずは、朝に何か食べてくることが基本ですが、成長期はじょうぶな体をつくるためにも、朝ごはんのバランスアップをめざしましょう！

たましょうきゅうしょく 玉小給食ニュース(4月)

【1年生は、初めての給食がスタートとしました。】

最初の3日間は、パン・牛乳・くだもの・デザートなどの「おやつ給食」でした。栄養士が「給食はおいしいですか？」とたずねると、手で丸のサインを作ったり、笑顔でうなずいたりする姿が見られました。通常の給食がはじまった日は、調理員さんたちが1年生の教室を訪問し、はじめての挨拶をしました。みなさん、給食をたくさん食べて大きくなってくださいね。



「おいしい時は“笑顔☺”」ですね！ 「私たちが給食をつくっている調理員です。」 当番さんが給食の配膳をしています。



しょくもつ 食物アレルギーのことを知っておきましょう。

食物アレルギーとは、原因になる食べ物を食べたり、飲んだり、触ったりすると、肌がかゆくなったりせきが出たりするなどの「アレルギー症状」があらわれることです。ひどい時は、命に関わる場合もあります。食物アレルギーの原因となる食べ物は、年齢や人によってさまざまです。

「食物アレルギー」の原因になる食べ物 (このほかにもたくさんあります。)



たまご にゅう こむぎ だい
卵・乳・小麦(3大アレルゲン)

ぜんねんれい
全年齢で多いもの

ぎょらん さかな
魚卵・魚・えび・かに・くだもの・ピーナッツ

こども ようじ がくどう おお
子供(幼児や学童)に多いもの

「食物アレルギー」はどんな症状がでるのでしょうか。



・はだか赤くなる。はれる。かゆくなる。
・しっしん、じんましんがでる。
(かお・くび・ぜんしん)



・のどに違和感がある。のどがしめつけられる感じがする。いきぐるしくなる。
・いきをするとヒューヒューと音がなる。



・しろめ赤くなる。(じゅうけつ)
・め、口のなか、のどがはれる。かゆくなる。
・はなみずがでる。



・気持ちかわるくなる。食べたものをはく。
・おなかがかいたくなる。けいをする。

【まわりの友だちが食物アレルギーだったら】

※食事中や食後に、急に具合が悪くなる場合があります。気がついたらすぐに先生に知らせましょう！

しん 新じゃがいも・しん 新たまねぎ



やわらかくてあまみもあります。とれたてを出荷するので、水分が豊富でみずみずしいのが特徴です。

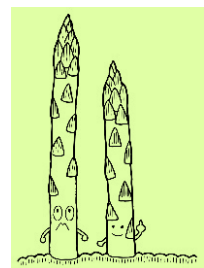
しゅん た もの あじ
旬の食べ物を味わいましょう♪

かつお



質のよいたんぱく質や、ビタミン・鉄分も豊富な栄養たっぷりの魚です。

グリーンアスパラガス



疲労回復に役立つアスパラギン酸という成分が豊富です。