

# 5月食育だより



令和6年5月  
大山崎小学校

## 新しい学級になって1カ月過ぎました…

そろそろ疲れが出てくる頃かもしれません。もうすぐ連休に入ります。緊張を緩めて、ホッとひと息つける時間を持つことができますように。

給食室が4月から新しくなりました。給食室は毎日てんやわんやして、試行錯誤の毎日です。ワゴン車や食器も新しくなりました。給食の配膳ルールも様変わりして、やり辛く感じている方もいるかもしれません。またワゴン車は指挟みの危険性があります。取扱いには十分気を付けるようにお願いします。

これからも安全で美味しい給食をお届けできるように…みんなで力を合わせて頑張ります。



## “給食エプロン”が新しくなりました

令和6年度は1年生と4年生、5年生（令和5年度は2、6年生、令和4年度は3年生）の給食エプロンが新しくなりました。全学年、黄色のエプロンになりました。

大山崎町の給食エプロンは、大山崎小学校は黄色、第二大山崎小学校は青色、大山崎中学校は緑色の給食エプロンで揃えていきたいと考えています。

新しくなった給食エプロン、これから長い付き合いになります。大切に使ってくださいね。

## 学校給食の食事内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができ、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。

苦手な食べ物があつたり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

協力して準備し、食べる時間を長くとれるようにすることが大切です。

楽しい雰囲気食べるとよりおいしく感じます。



# 香害（化学物質過敏症）について

香害とは、合成洗剤・柔軟剤・入浴剤・化粧品などに含まれる合成香料（化学物質）によって不快感や健康への影響が生じること。香害が原因となって、化学物質過敏症を発症する人もいます。

頭痛やめまい、倦怠感、脱力感など健康に影響を及ぼす症状が発生します。発症のメカニズムについては未解明な部分が多く、診断方法や治療方法なども未確立です。

全国の消費生活センターには、柔軟仕上げ剤などの香りでの頭痛や吐き気がしたなど相談がよせられています。

みんなで使用する給食エプロンは可能な限り、適量の洗剤のみの洗濯対応をお願いしたいと思います。



※国の関係省庁が出しているポスター

おはしってすごい！



おはしを上手に使って、おいしく食べましょう。



牛乳の残りがとても多いです。牛乳は成長期に必要な栄養を補ってくれます。みなさんが飲んでくれないと…牛さんは泣いています。



「栄養士のひとりごと」  
昨年度の給食終了からバタバタと片付け準備を進め、新年度の給食を無事開始することができました。給食室内はまだまだ試行錯誤中です。給食提供は遅れることなく、みなさまにお届けすることができるように努めてまいります。  
給食室が遠いため、給食の足りない物品は職員室に取りに来ることに今年度からなりました。しかし、まだまだ連絡不足なのか旧給食室の入り口に取りに行く人もいます。扉を開けてビックリしたと思いますが、旧給食室は何もない状態です。不思議な空間になっています(^\_^;) (栄養士 田中)