



給食だより

令和8年4月7日
練馬区立練馬第三小学校

ご入学・ご進級おめでとうございます。子供たちの元気な声と笑顔で、新学期が始まりました。新しい学年・クラスで環境が変わり、緊張や不安で体調を崩してしまうこともあります。しっかり睡眠・ちゃんと朝ごはんを心がけて、毎日を元気に過ごしてください。給食室は、今年度も安全でおいしい給食作りに努めて参ります。1年間よろしくお願いいたします。

朝ごはんちゃんと食べてる？

朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



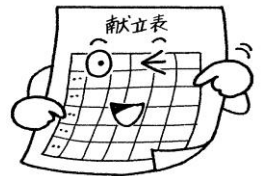
体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。



献立表確認のお願い

給食で初めて食べる食材はありますか？

食物アレルギーは、乳児がもっとも多く、年齢が上がると共に減少します。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合もあります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、まずは、家庭で食べることをおすすめします。



Q. 給食当番なのに体調が悪い時はどうするの？

A. 下痢や発熱、腹痛、おう吐などの感染症の症状がある場合は、そのまま給食当番をすると、感染が拡大してしまうことがあります。体調が悪い時は、先生に相談をして、ほかの人に給食当番をかわってもらいましょう。



食物アレルギーとは

食物アレルギーは、アレルゲン（アレルギーを引き起こす物質）となる食物が体内に入ることによって起こります。本来、栄養となるはずの食物が、異物と見なされて排出しようとするために、アレルギー症状が起こる現象のことです。



給食が始まります！

2～6年生は4月9日(木)から、1年生は4月16日(木)から給食が始まります。毎日、清潔なナプキン・ミニタオル・給食袋をご用意ください。給食当番の時は、エプロン・三角巾・マスクが必要になりますのでご用意ください。

