



# 食育だより

十日町市立松代学校給食センター

早寝・早起き・朝ごはん!



ご入学、ご進級おめでとうございます。令和7年度の給食がスタートします。みなさんに給食を大好きになってもらえるように松代給食センター職員一同、安心・安全な給食づくりに励みます。よろしくお願いいたします。

## 給食時間の約束

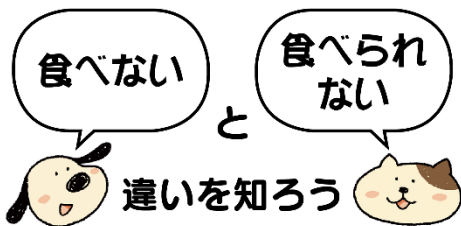
<p>茶わんや汁わんは手に持って食べよう</p> 	<p>好ききらいをしないで食べよう</p> 	<p>口に食べ物を入れたまま話さないようにしましょう</p> 
<p>食べている途中で立ち歩かないようにしましょう</p> 	<p>食事中にきたない話はやめよう</p> 	<p>よくかんで楽しく食べよう</p> 

### 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。



### 食物アレルギーの話



食物アレルギーは好ききらいとは違います。「食べない」のではなく、「食べられない」のです。原因となる食べ物を食べたり、触ったりすると体にさまざまな症状が出ます。皮膚がかゆくなったり、じんましんが出たりするほか、命に関わる危険な状態になることもあります。食物アレルギーがない人もそのことを知っておいてください。

★4月の給食で使用している十日町市産の食べ物★

米、干しずいき、なめこ、えのきたけ

食べ物なぞなぞの答えは  
プリン!  
(春は英語でスプリング)

