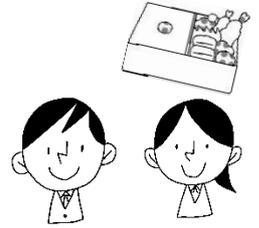


おいしく・楽しく・安全に

食育だより

2025.4

茅ヶ崎市立赤羽根中学校



1. 昼食のルールとマナー & 食物アレルギー編

私たち生きていくために絶対に欠かすことができない「**食事**」。食事は栄養をとるのと同時に、マナーや社会性を学ぶ場でもあります。



ルールやマナーを身につけることは、自分はもちろん一緒に食べる相手や同じ場所にいる人が、安心して楽しく食事をすることにも繋がります。

昼食のルールとマナー

○ 食べる前にはせっけんで手を洗う



食材や、作ってくれた人への感謝を忘れずに。

○ 「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶はしっかり

○ おかずなどの交換はしない

* 給食もお弁当も、自分の分の昼食は自分だけが食べます

食物アレルギーによる事故を防ぎます。**校外学習のお菓子**なども同じです

○ 食事の時間は基本的には立ち歩かない

* トイレや必要な準備は昼食の前に済ませておきましょう。
* 急に体調が悪くなったり、トイレに行きたくなったときは遠慮せず先生に伝えてください。

ほこりや、アレルギーの成分が飛ぶことを防ぎます。
マナー的にも大切！

○ 食べ物を口に入れたまま話さない



manners

食物アレルギーを知ろう

1. 食物アレルギーってなに？

特定の食べ物に対して「アレルギー」が起き、
様々な症状が出てしまうことを「食物アレルギー」といいます



食物アレルギーのある人は…

体が特定の食べ物を「悪いもの」と勘違いしてしまい、それを取り除くために体にとってつらい症状が起こります。

好き嫌いとは全く別のものです。

ポイント①

大人になってから初めて食物アレルギーが起こることもあります。
一人ひとりが正しい知識を知っておきましょう。

2. どんな症状が起こるの？

食物アレルギーで起こる症状（*症状の起こり方や程度には差があります）

皮膚

- ・かゆみ、赤み
- ・じんましん

呼吸器

- ・せき、くしゃみ
- ・息が苦しい

消化器

- ・おなかが痛い
- ・吐く



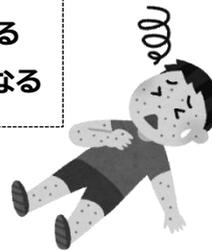
粘膜

- ・唇がはれる
- ・まぶたがはれる
- ・鼻がつまる

その他

- ・ぐったりする
- ・意識がなくなる

いくつかの症状が一気に全身に現れると、
命に係わる場合もあります。



ポイント②

このような時のために、飲み薬や「エピペン®」という注射薬を持っている人もいます。

※近くににいる人にこういう症状が起きたら、すぐ先生に伝えてください

3. 食物アレルギーを起こさないために

- **食べない** : 基本は、原因の食材やその食材の成分が含まれる食べ物を食べないことです。
- **さわらない・近寄らない** : 症状が強い人の場合、食材が体についたり成分を吸い込んだだけでアレルギーが起こることもあります。

みなさんの理解と協力が大切です

食物アレルギーがある人が安心して安全に食事をするためにも、周りの人がアレルギーについて理解し、みんなで食事のルールを守りましょう。

2. 給食編



5月1日から給食が始まります。

給食には「成長期みなさんに、栄養バランスのとれた食事をとってほしい」「給食を通じて食文化にふれたり、健康的な食習慣を身につけてほしい」という思いが込められています。

中学校給食は希望制ですが、給食に関わる作業を通して協力することや班活動の大切さを学ぶため、クラス全員が配膳などに関わります（食物アレルギーや健康上配慮が必要な人は除きます）

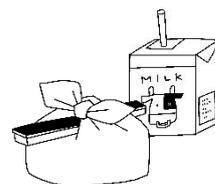
楽しく安全なお昼ごはんにするために、みんなでルールを確認しよう



給食のしくみとルール

1. 給食は希望制です

食物アレルギーがあったり、保護者の方の判断などで、お家からお弁当を持参するのももちろん OK です。



2. 給食を食べる日は、家から追加の食べ物は持ってくることはできません。

「足りないから家からおかずをもってこよう」

「ふりかけをもってこよう」

「デザートに果物をもってこよう」

× **すべてできません**

万が一食中毒などが起きた時に、原因がわからなくなるためです。この例に関わらず、**持ち込みは全て禁止です。**

3. 家から持ってくるもの

● **おはし**（必要に応じてスプーンなど） …必ず毎日持ち帰って洗いましょう。



4. 「おかわり」について

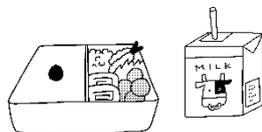
おかわりとしてごはんのみ数食用意されます。必要な人（給食を注文した人）でわけます

5. 給食やお弁当の交換は禁止です

食物アレルギーによる事故を防ぐため、お弁当・給食の交換はやめましょう



給食の流れ



時程		生徒の動き
前日の帰り学活		・名簿を見て、自分が次の日給食を注文しているか確認
当日の朝学活		・当日の給食の注文を再確認！ ・万が一お弁当も給食も忘れた場合は、必ず朝先生に申し出る
4時間目終了	12:40	・4時間目が終わったら手を洗い、係以外の人は食具やお弁当を出して待つ
昼食準備 & 昼食	12:40 ~ 13:05	<ul style="list-style-type: none"> ●配膳台係（2名） 学習室で配膳台をアルコールクロスで拭き、教室の前に出す ●配膳係（6名前後 ※注文数に応じて） <ol style="list-style-type: none"> ①配膳室にクラスの給食を取りに行く ②北階段から降り、中央階段を上がって、クラスへ給食を運ぶ ③配膳台に給食をセット！
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <h3>事故を防ぐため</h3> <p>給食を取りに行く、戻す時は…</p> <ol style="list-style-type: none"> ① <u>南階段&7組前は通らない</u> ② <u>北階段で降り、中央階段で上がる。</u> <u>一方通行ですが授業から戻る人もいるので、基本は右側通行</u> ③ <u>手ぶらでいく</u> (荷物は持っていかない) ④ <u>走らない&コンテナは両手でしっかり持つ</u> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 給食受け取り・片付けの流れ </div> <p>受け取る時は教室の後ろから、片づける時は前から並ぶ</p> <p>給食を取る前に名簿をチェックする!</p> <p>食物アレルギーによる事故を防ぎます</p>
		<ul style="list-style-type: none"> ○「いただきます」の前に給食を間違っってとっていないか最終確認 食材や作ってくれた方に感謝していただきましょう ○飲み終わった牛乳パックは開いて水洗いして水切りかごで乾かします。
片付け & 昼休み	13:05 ~ 13:25	<ul style="list-style-type: none"> ●配膳係（3~6名） 配膳室に給食の箱を返しに行く { 走らず落ち着いて ●配膳台係（2名） 学習室で配膳台をアルコールクロスで拭き、元の場所に戻す
5時間目	13:30	午後も頑張ろう！

