

12月食育たより

令和7年12月19日
目黒区立上目黒小学校
校長・栄養士

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいっそう厳しく感じられるようになりました。今年も残り10日ほどで終わろうとしています。冬を元気に過ごせるよう生活習慣を整えましょう。

＊今月の目標＊ 冬の健康に気を付けよう

ふゆ やす 冬休みの食生活～10のポイント

た (食) べすぎに気を つけよう 	の (飲) み物は甘くない ものを選ぼう 	し っかり手を洗って から食事をしよう 	い ち (1) 日3食、 規則正しく食べよう 
ふ ゆ (冬) が旬の 食べ物をとろう 	ゆ っくりよくかんで 食べよう かむ かむ 	や さい (野菜) を たっぷり食べよう 	す すんで、おうちの人の お手伝いをしよう 
み んなで食卓を囲む 機会をつくろう 	を (お) やつは時間と量 を決めてとろう 	以上のことを心がけて、 楽しい冬休みを お過ごしください。 	

給食での食物アレルギー対応について

アレルギーがあり、学校における配慮・管理が必要な方は、医師によって記入された学校生活管理指導表（アレルギー疾患用）等の提出が必要です。提出された資料を基に学校での対応を検討します。

給食においては以下のとおり対応しています。ご不明点がございましたら、栄養士までお知らせください。

(1) 除去食のみ（完全除去対応）の対応です。

- 除去食とは、献立からアレルギーの原因となる食品を除いて提供することです。
- 完全除去とは、加熱・非加熱・分量等に関わらず、アレルギーの原因食材を除いて提供することです。（例：牛乳除去の場合は、飲用牛乳、調理用牛乳、乳の入ったパン等の製品を除去。）
- ただし、鶏卵は、加熱によりたんぱく質の変性が起こることによってアレルギーを起こす力が弱くなるため、加熱と非加熱で給食の対応有無を分けることとします。

(2) 弁当の持参を依頼する場合もあります。

アレルギー症状を引き起こす状態（ごく微量で症状が誘発される等）や、学校の設備とアレルギー対応人数などを踏まえ、安全な給食提供が困難と考えられる場合は弁当対応となる場合があります。左記以外でも除去食材が主食や主菜の場合は弁当持参を依頼することもあります。

(3) 毎月末、ご家庭において翌月のアレルギー対応の確認を依頼します。

(4) 配慮や管理を継続する場合、年に1回必要書類の提出が必要です。

アレルギー疾患は1年経過すると症状が緩和したり、悪化したり、または新規に発症することがあります。医師によって記入された学校生活管理指導表（アレルギー疾患用）等の提出が必要です。

(5) 除去対応の希望があっても、対応内容が決まるまでは給食対応はできません。

必要書類を提出の上、学校と保護者の間で対応内容の確認がとれるまでは、給食対応は行いません。