

6月

スクールランチ

令和2年
まなづる小学校

梅雨の季節です。この時季は、特に食中毒の予防が大切です。食事前の手洗い、清潔なハンカチの準備など身の回りの衛生に十分注意しましょう。また、じめじめとして蒸し暑く体調を崩しやすいときでもあります。栄養バランスのとれた食事をしっかり食べて、暑さに負けない体をつくりましょう。

はじめての
きゅうしょく



わかめごはん
牛乳
鶏のから揚げ
こんにゃくのきんぴら

6月22日（月）に待ちに待った給食が始まりました。1年生にとっては、小学校での初めての給食でした。新型コロナウイルス感染予防対策のため、初めの2週間はお弁当パックに入った給食を提供します。食事の間はマスクを外すため、クラスを半分に分けて、人と人の間隔を広く空けられる様に工夫しています。また、なるべく会話をひかえています。制限の多い給食の時間ですが、どの学年の児童もおいしそうに給食を食べていてホッとしました。



給食室では、衛生に気をつけながら、1つ1つパックに詰めます。



配膳はしばらくの間は先生が行います。みんな静かに待っています。



1年生のクラスでは、先生が牛乳パックのつぶし方を教えてくれました。みんな、しっかり聞いていました。



4年生の半分の人たちは、ランチルームで食べています。海を見ながらのランチタイムです。



食べ終わったらマスクをして、「ごちそうさまでした。」のごあいさつ。「ほっぺがおちるくらいおいしかった!」と言っている子もいました。

むし歯を防ぐ食べ方

4つのバリア



新型コロナウイルス感染予防のため、給食後の歯みがきは、飛沫が飛び散るのでしばらくは行いません。
なので、家に帰ってから必ず歯みがきをしましょう。

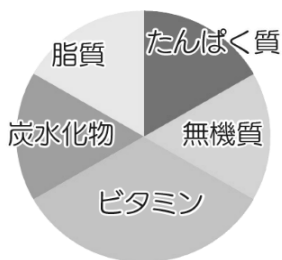


健康な食生活を維持する方法

世界的な流行となった新型コロナウイルス。感染防止にはいわゆる「3密」を避けること、せっけん手洗いやマスク着用がありますが、それとともに気をつけてほしいのが、ウイルスに対する体の抵抗力を維持・強化することです。体がもつこの力を「免疫」といいますが、そのしくみにさまざまな栄養素がいろいろな形でかかわっていることがわかっています。特定の栄養素や食品に頼るのではなく、いろいろな食品から、栄養バランスのとれた食事をするすることで免疫にかかわる成分を十分にとり、ウイルスに打ち勝つ体力を維持していきましょう。

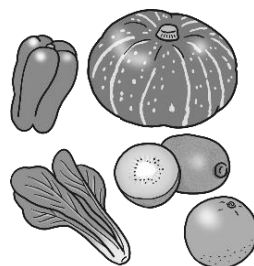
重要な栄養素をとるために さまざまな食品をとろう!

「黄・赤・緑」の3つのグループの食べ物、家庭科の五大栄養素の学びを生かして、バランスよく食べよう!



野菜やくだものを たくさん食べよう!

新鮮な野菜や果物からは、健康な食事をするのに必要な多くのビタミンや無機質(ミネラル)、食物せんいがとれます。



脂質、砂糖、食塩のとりすぎに 気をつけよう!

ついつい食べ過ぎてしまいがちなものに多い、これらの成分をとりすぎないようにしましょう。成分のチェックには食品表示が役立ちます。



食品の衛生に気をつけよう!

「清潔に保つ」
「生鮮品と調理済み品を分ける」
「しっかり火を通す」
「安全な温度で保管」
「安全な水と安全な生鮮品の使用」
の5つのポイントを守りましょう。

