



令和2年7月29日
品川区立御殿山小学校
校長 勝進 亮次
栄養教諭 藤本 和美

毎日ジメジメとした暑が続いていますが、夏バテなどはしていないでしょうか。元気に過ごすためには、こまめな水分補給や栄養バランスのよい食事が大切です。夏の太陽の日差しをたっぷりとあびて育った野菜や果物は、表面の色が濃いのが特徴的です。暑さで奪われやすいビタミンCも豊富で、ほてった体を冷やしてくれたり、スタミナがつくよう調整してくれたりする働きもあるので、ご家庭の食事にもぜひ取り入れてみてください。

いつもより短い夏休みですが、ご家庭の中でいろいろなお手伝いに取り組んでほしいと思います。買い物や食事の準備・後片付け、家族のための食事作りなど、どのようなことができるのか、話題にあげてみてはどうでしょうか。毎日の生活の中で、家族が気持ちよく生活するためにどのようなことができるのかを考え、積極的に探して取り組んで欲しいと思います。

給食だよりの裏面では、給食レシピを紹介していきます。御殿山小での人気料理はもちろん、旬の食材を使った料理、季節やイベントに合わせた料理、比較的時間がかからないお手軽料理などを載せていく予定です。リクエストなどありましたら、お子さんを通してお知らせください。



*** 給食再開後の教室・給食室の様子 ***

6月に給食が再開してから、教室では児童（給食当番）による対面での配膳を避け、一人一人が自分の給食をトレーに取り置いていく方法で配膳を行ってきました。誰もが初めての経験だったので、最初は戸惑いもありましたが、「不特定多数が触れる物、直接口に入る食具」である「トレー・箸（スプーン、フォーク）・ストロー」の3点は、手袋を付けた教職員がセットし、児童に渡すということを徹底していました。




給食室内ではラップ・アルミホイル・透明カップや透明パック（弁当箱）等の包材を用いて、包んだり、蓋をして配食してきました。「約660人分の料理を一人分ずつ量って盛り付け、ラップをする」「低・中・高学年と発達段階に合わせた3段階の量で盛り付ける」「ラップやアルミの切れ端が異物混入の原因にならないようにする」など、今までにない作業工程が加わる中、調理従事者と綿密な打ち合わせやシミュレーションを行い、給食を提供してきました。様々な制限がある中でしたが、行事食「七夕献立～夜空に光る満点の星をイメージしたゼリー～」を提供することもでき、子どもたちに喜んでもらえました。




夏休みの食生活について考えよう

な **何でも食べて夏バテ知らず**

1日30品目を目標に
黄・赤・緑の食べ物を取り
合わせて食べましょう。




や **夜食に気をつけよう**

 夜ふかしをして、
寝る直前に食べる
のはやめましょう。

の **飲むなら麦茶か牛乳を**

清涼飲料水には、糖分が
多く含まれます。水分をとる
なら、麦茶か水で。栄養
バランスのよい牛乳もおすすめ。



く **薬(サプリ)を飲むより食べ物**

まずは1日3回の食事を
バランスよくしっかり食べる
よう心がけましょう。

す **好き嫌いをなくそう**


食事や食べ物を作った人
に感謝の気持ちで、嫌いなも
のでも一口食べてみましょう。

し **室内よりも外で運動**

外で動く時は熱中症に、
室内ですごす時は、冷房に
注意しましょう!


じ **時間を決めて1日3食**

夏休みになると、1日の
食生活が乱れがちです。
朝・昼・夕の食事の時間を
決めて食べましょう。おやつ
についても「時間」と「量」
を考えて食べましょう!



「ただただ食べるのは体に
よくないよ!」

つ **冷たいものはほどほどに**

 冷たいものをとりすぎる
と、胃腸の働きが悪くなり、お
腹をこわしやすくなります。

み **三日坊主に注意!**

生活のリズムが大切で
す。だらだらせず規則正し
い生活を送りましょう。

よ **よくかんで食べよう**

種類ばかりでなく、かみ
ごたえのある食べ物もとり
入れてよくかみましょう。

な ↓ つ ↓ や ↓ す ↓ み ↓ の ↓ し ↓ よ ↓ く ↓ じ

★8月25日(火)から給食が始まります★

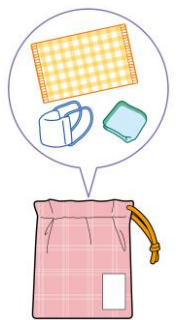
『チャーホーサイ丼・中華スープ・オレンジ・牛乳』の予定です。



生活リズムと食事のバ
ランスに気を付けて、
楽しい夏休みを過ごし
てくださいね!!

*「アレルギー対応の必要のない献立」を実施します。
8/24に献立表を配布しますので、ご確認ください。

ご家庭では「給食袋(ランチョンマット)とマス
ク」の準備をお願いします。



*** 2学期からの給食について ***

現在の給食室で盛付ける配膳等は、料理数の制限や食品衛生上の配慮から一時的な対応として行ってきました。2学期からは文部科学省の『学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル～「学校の新しい生活様式」～』に沿って、児童(給食当番)による配膳を再開します。本校では下記の内容に留意して行っていきますので、ご理解ご協力をお願いします。

- ・ 献立は、適切な栄養摂取ができ、少人数で配膳ができるものとします。
- ・ 別出しのドレッシングや、教室で和える料理の提供は避けます。
- ・ 配膳が複雑になるトッピングの多い料理の提供は避けます。
- ・ 牛乳パックの処理については現在検討中のため、わかり次第お知らせします。
- ・ 給食当番の白衣は従来通り、当番の児童が週末に持ち帰りますので、洗濯をお願いします。物の共有等で気になる方は、給食当番時、担任に連絡の上、ご家庭のエプロン・三角巾をご用意ください。