

きゅうしよくだより

れいわ ねん がつ か
令和3年9月14日
かわさきしりつふじさきしょうがっこう
川崎市立藤崎小学校
だいごう
第4号

9月1日、登校初日から始まった給食は、食事前後の手洗い・黙食など基本の感染対策を徹底して行っています。今週から午後の授業が再開されました。この時期、本人も気がつかないうちに疲労が溜まり、免疫力が下がってしまうことがあります。マスクや手洗いはもちろん大切ですが、一人ひとりが免疫力を高めておくことも自分の身を守る方法です。そこで今回は、「免疫力を高める食事」についてご紹介いたします。

こんな食生活を送っていませんか？

- 一日のうち、1食でも食事を抜くことがある
- お菓子やジュースをたくさん食べたり飲んだりする
- 主食（ごはんやパンなど）・主菜（肉や魚など）・副菜（野菜や海藻など）のうち、いずれかが無いことが多い
- 寝る2時間前以降に夕食を食べている

どれも、栄養が偏ったり睡眠の質が下がってしまったりする原因になります！



めんえきりよく たかしょくじ 免疫力を高める食事のポイント

朝ごはんを食べる

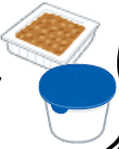
睡眠中に下がった体温が戻り、免疫細胞が活発になります。



食物繊維や発酵食品を摂る

免疫細胞が集まる腸内の環境を改善します。

例) きのこと・海藻・野菜・納豆・ヨーグルト



たんぱく質を摂る

免疫細胞の材料になります。

例) 肉・魚・卵・大豆・乳製品



ビタミンやポリフェノールを摂る

抗酸化作用で有害物質の働きを抑制します。

例) 野菜・果物・お茶・そば



これらのポイントを意識することで、栄養バランスがととのいます。また、夕食が遅いと睡眠中も消化が続き、眠りが浅くなって疲れが残ります。「できるだけ早めの時間にする」「夕食を軽くして朝食でしっかり食べるようにする」など家庭の状況に合わせて工夫するとよいでしょう。

9月の献立紹介

食中毒の発生しやすい時期なので、使用する食品や調理法には十分注意して作成しました。お月見の行事食では、月見団子が出ます。

季節の食品

ズッキーニ とうがん きゅうり ピーマン
さやいんげん なす 梨(豊水) ぶどう(巨峰)

「お月見」の行事食(16日)

パンプキン丸パン 牛乳 ハンバーグ和風ソース ベジタブルスープ 月見団子 きな粉

【パンプキン丸パン】

生地にかぼちゃが練りこまれています。満月をイメージさせる、黄色く丸いパンです。

【月見団子・きな粉】

個包装になっている団子ときな粉を器に出して食べます。米からつくられる団子を月にお供えすることで、その年の豊作を願う意味があります。



給食停止を希望される方へ

給食停止には2~3週間かかります。転出・入院による長期欠席・コロナウイルス感染予防のための長期欠席などで給食停止を希望する方は、平日15日以上前にご連絡ください。それ以降では停止が間に合わなかった分の給食費を徴収させていただく場合があります。ご了承ください。(10月1日分からの停止については、9日のミマモルメでお知らせした通り、9月17日までにご連絡いただければ対応いたします)

<停止の手続きについて>

- ◆「学校給食費区分変更届」の提出が必要です。用紙は学校にあります。ご自宅が川崎市のホームページから印刷することもできます。
- ◆学校給食費区分変更届は停止時と再開時の2回提出が必要です。ただし、予め停止期間が決まっている場合には再開時の提出は不要です。
- ◆食材発注の関係上、急な再開は対応できない場合があります。再開時でもできるだけ早くお申し出ください。