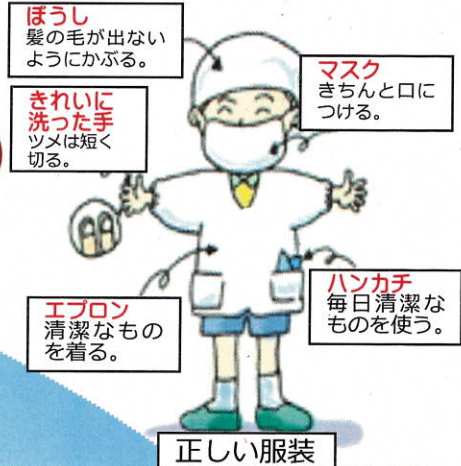


食育だより 6月号

学校給食の対応です。

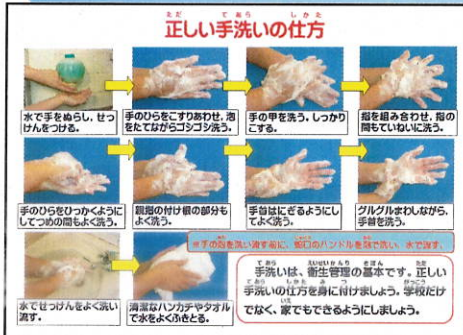
高松市立国分寺南部小学校
令和2年6月19日



本格的な学校再開から、約2週間経ちました。子どもたちも少しずつ、新しい学校生活に慣れてきたようです。学校給食でも新型コロナウイルス感染症への新しい対応が始まりました。今回はその対応について紹介します。

まずは、正しい手洗いと必要に応じた消毒、正しい服装の徹底です。そして安全なマスクの保管、スクール形式での給食実施、配膳や食事時の会話の制限、まわりに配慮した歯磨きなども行っています。

ご家庭での新型コロナウイルス感染症予防対策の参考にしてくださいね。



6月は食育月間です。毎月19日は食育の日

国分寺南部小学校では、自分たちで栽培した野菜などを使って、2年生から調理実習を行っています。下の写真は、令和元年度に子どもたちが食育で学習した調理実習の様子です。6年生は「マイ・ランチコンテスト」を行いました。どの学年の子どもたちも、とても楽しく、一生懸命、調理に取り組んでいました。出来上がった料理を食べるときはみんな笑顔で、満足した様子でした。

今年は新型コロナウイルス感染症対策のため、まだ調理実習をすることができません。しかし、料理を作ることが大好きな国南っ子です。この機会に、ご家庭でもいろいろな経験を積ませてください。子どもたちの「食」への興味や関心をさらに高め、「食」の実践力を伸ばすことができることでしょ。



腸内環境を
ととのえて

免疫力を高めよう



昨年度の食育だより12月号で、免疫力を高める食生活について紹介しましたが、新型コロナウイルス感染症予防のために、再度、同じ内容を紹介します。免疫力を高め、新型コロナウイルスに打ち勝ちましょう。

基本はバランスのよい食事

- ・主食・主菜・副菜をそろえ、朝食はしっかり
- ・良質のたんぱく質や脂肪、ビタミン、ミネラルなどはバランス良く



腸には体全体の免疫細胞の約7割が集まっています。

たくさんとりたい食品

野菜、きのこ、海藻

緑黄色野菜はカロテンを多く含み、皮膚や目、粘膜を健康に保ち、その他の野菜はビタミンCや食物繊維などを多く含み、腸内環境を整えます。

きのこや海藻に含まれる食物繊維は腸内環境を整えます。



発酵食品

納豆・みそ・しょうゆ・漬物・ヨーグルトなどには、乳酸菌・納豆菌などの善玉菌が多く含まれます。腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整える効果があるので毎日の食事に取り入れることでより効果的に免疫力を高められます。



体を温めるのも効果的！

体温が高い方が免疫力は高くなります。大根やにんじんなどの根菜や、しょうがや唐辛子、にんにくなどは体を温める働きがあります。朝食に野菜たっぷりの温かいスープをとるのも効果的です。

また、軽い運動をするのも免疫力を高めるために必要です。



暑くなってきました！
知っていますか？



水分補給のポイント

私たちの体の60～70%を占める水分は、**栄養素の運搬**や**老廃物の排出**、**体温の調節**など、体内のさまざまな機能に関わっており、生命の維持には欠かせません。体の働きを正常に保つためにも、水分を適切に摂取することが大切です。

ポイントその1

タイミング

のどが渴いてからでは遅い！ 渴きを感じる前に、**早めに**水分を摂取すること。



ポイントその2

量

1度に大量に摂取するのではなく、**こまめに**摂取すること。



ポイントその3

種類

日常生活では水やお茶、運動中は塩分や糖分を含むものなど、**状況に応じて**摂取すること。

