

食育だより



令和2年8月19日
横浜市立東戸塚小学校
校長 南部礼子

8月の献立

- ・食欲の落ちる時期なので、ごはんと一緒に食べられるおかずを多く取り入れました。
- ・新型コロナウイルス感染防止等の観点から、2品献立になっています。

*25日(火) あげパンはきなこ味にします。

野菜のスープ煮にチキンブイヨンを入れます。

- ・牛乳パックのリサイクルが再開されます。

持ち物の確認しましょう

- ・給食袋には、給食用ハンカチ1枚、マスク、給食帽を入れてきましょう。
- ・給食のときは、全員マスク、給食帽(1~3年)を使用します。

感染防止のために

- ・教室の配膳では自分の分は自分でもらいに行きます。食べられる量に合わせて配膳量の調節をしてもらいます。
- ・グループを作らないで食事をします。

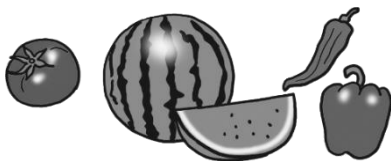
【横浜市学校給食費徴収額変更通知書】

通知書を後日配付しますので、ご確認ください。9月の引落とし額が変更されています。

野菜を食べましょう

8月31日は「野菜の日」です。野菜や果物に含まれる色素や香り、辛味成分の健康効果が注目されています。野菜や果物で彩りを豊かにすると、食欲が増すだけでなく、健康にも良いことが分かってきました。

赤



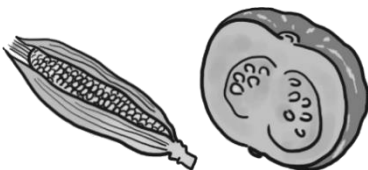
トマトやすいかの赤の色素リコピンには生活習慣病予防効果が期待されています。

紫



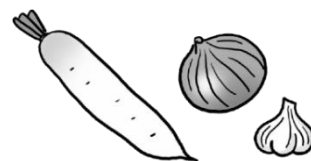
なす、赤しそ、ブルーベリーの紫の色素はアントシアニンといって「目にやさしい」といわれている成分です。

黄



野菜や果物の黄色や橙色、そして赤色の色素は、「カロチノイド」といい、強い抗酸化作用があります。

白



大根などの辛味成分には抗菌作用、玉ねぎやんにくにはビタミンB1の働きを助ける硫化アリルが含まれます。