

# 給食だより 番外編

令和2年6月

横浜市川井小学校

校長 窪田 剛久

栄養職員 富岡 幸枝

長いおうち時間の中で、お家の人と料理をしたり、お手伝いをした人はいますか？  
「第6回横浜の子どもが作る お弁当コンクール」に応募してみませんか？楽しそう♪やってみたい♪と思った人は学校に応募用紙があるので取りに来てくださいね。

第6回横浜の子どもが作る **弁当コンクール!** 60分でできる、免疫力アップの弁当を考えてね!

募集テーマ：体の免疫力（めんえきりょく）を高める弁当を作ろう！  
募集期間：2020年5月～9月10日（木）当日消印有効

このコンクールは「横浜の子どもたちが自分の食べるものは自分で考え料理ができるようになる」と思い、多くの関係機関や企業の賛同を得て2015年にスタートしました。昨年は小・中・特別支援学校の65校から1,109作品の応募があり、11作品が入賞、22作品が入選しました。

今年は新型コロナウイルスの影響で、私たちの生活は思うようになりませんが、このような時期だからこそ、どんなウイルスにも負けないよう「体の免疫力を高める弁当」を考えてみませんか？

みなさんのアイデアを生かした弁当の応募をお待ちしています。

参加賞があるよ!

にこーちゃん  
弁当作り応援キャラクター

- 1 応募資格：横浜市に在住または在学の小中学生と特別支援学校の児童生徒  
【注】実技審査は、応募者1人で作ります(グループでの参加は不可)
- 2 応募方法：応募用紙に必要事項を記入し、弁当箱に詰めた写真1枚(サイズL版 89mm×127mm程度・写真の裏面には学校名と氏名を記入)を貼付してください。  
郵送またはメール(下記 E-mail アドレス)にて応募ください。
- 3 応募用紙：一般社団法人横浜すばいずHPからダウンロードしてください。
- 4 審査：一次審査(書類審査)：9月26日(土) 二次審査作品を選考  
二次審査(実技審査)：11月7日(土) 10:00～14:30  
実技審査では実際に3人分を調理し、1人分を応募時の弁当箱に詰め、他を審査員が試食をして審査を行います。(調理時間は1人で60分以内)  
審査は料理研究家で横浜市食育フォーラム委員の長島由佳審査委員長をはじめ、学校教職員・学校栄養士・保護者・後援企業などの代表で行います。  
入賞及び入選した作品は、11月中旬以降に一般社団法人横浜すばいずのHPを通して児童生徒・市民にお知らせします。
- 5 問い合わせ：一般社団法人横浜すばいず 横浜の子どもが作る弁当コンクール応募係  
〒246-0011 横浜市瀬谷区東野台16番地5  
FAX 045-304-1414 E-mail bento@y-spice.com  
※下記 QRコードより、弁当作りに関する参考資料を閲覧できます。  
※記載いただいた個人情報、弁当コンクールに関する連絡以外には使用しません。  
※応募用紙は、所属学校に参加賞と一緒に返却します。



弁当コンクール  
QRコード

主催：一般社団法人横浜すばいず 共催：公益財団法人よこはまユース  
後援：横浜市教育委員会・横浜市立小学校長会・横浜市立中学校長会  
横浜市立特別支援学校長会・横浜市 PTA 連絡協議会・JA 横浜  
(公財)よこはま学校食育財団・横浜マリノス株式会社・株式会社崎陽軒  
(一財)横浜市安全教育振興会・株式会社池商 を予定  
協力：ユカナガシマクッキングサロン・Kstage



## 体の免疫力を高めるために

ウイルスに負けない体づくりには、体の免疫力を高めることが必要です。そのために大切なことは、**食事・睡眠/休息・運動**の3つの生活習慣です。ここでは、食事の**栄養素**と**食品**について紹介します。

**食事** **栄養**バランスのよい**食事** と **規則正しい食事**で腸内環境をよくする

### 【栄養素】

特に免疫力を高める栄養素は、**たんぱく質・食物繊維**、**ミネラル**(カルシウム・亜鉛・鉄)・**ビタミン**(A・C・E・B2)です。また**ファイトケミカル**という野菜に多く含まれる**植物性**の**栄養素**(**ポリフェノール**や**リコピン**)も大切です。

### 【食品】

**主菜**で**肉・魚・卵・大豆製品**などをとるようにし、**副菜**ではのどや鼻などの**粘膜**の**バリア機能**を高める**野菜**や**くだもの**、また腸内環境をよくする**食物繊維**を多く含む**食品**(**根菜類・海そう・きのこ・いも**)や**発酵食品**(**みそ・納豆・つけもの**など)をとりましょう！

※わからない内容は、調べてみよう♪

もちろん、その他の生活習慣も大切です！

### 睡眠/休息

ストレスを継続させずリラックスし、十分な睡眠をとる(30分程度の昼寝による休息も効果的です)

### 運動

適度な有酸素運動(ウォーキングなど)をする