

給食だより

横浜市立みなとみらい本町小学校
校長 小正 和彦
2020. 5. 給食部

新学期を迎えてから1か月が経過しました。新型コロナ拡大防止対策のため、4月、5月は給食が中止になってしまいました。給食再開後は給食室では調理作業や配膳等をより一層、安全・衛生に努めてまいります。そして楽しく、安全でおいしい給食を児童に提供していきたいと思っています。

免疫力を高めて元気に過ごしましょう

かぜやインフルエンザなどわたしたちが病気にかかりそうになった時、体は抵抗力をはたらかせて病気を退治しようとします。病気の時に見られる症状の多くは体が病気と戦っていることの表れです。この抵抗力を高める秘訣は…

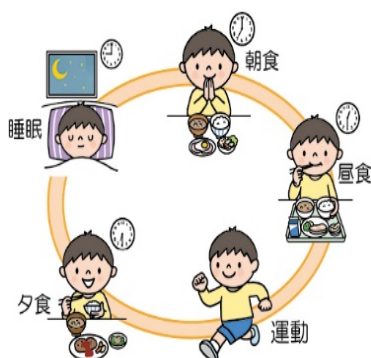
食事



栄養が偏ると体調を崩しやすくなります。朝・昼・夕の3回の食事をきちんととり、栄養が偏らないようバランスの良い食事(赤・黄・緑の働きの食品を1回の食事にとり入れる)をすることが大切です。おやつもとるときは1日1回、決められた時間にすると良いですね。

健康に過ごすためには、食生活に気をつけることが大切です。

生活リズム



不規則な生活は、不調な原因になるので、規則正しい生活を送ることが大切です。食事、運動、睡眠・休養をきちんととり体により生活リズムを作りましょう。

手洗い



かぜの原因となるウイルスは食事中、手を介して体内に侵入するため、食前は石鹸を使い丁寧に手洗いをすることが大切です。

給食が再開しましたら、給食当番が終わった金曜日に白衣を持ち帰ります。洗濯・アイロンがけをして、月曜日に持参してください。また、清潔なハンカチとマスク・帽子の持参もお願いします。

