

7月 給食だよ

横浜市立みなとみらい本町小学校

校長 小正 和彦

2020. 7.10

令和2年度の給食は、新型コロナ拡大防止のため7月1日よりスタートしました。基本は、手洗いやマスクの着用の徹底。そして配膳は自分の給食は自分で取りに行きます。食べる時は、同じ方向を向いて静かに食べ、座席の配置も工夫し、3つの密が重なることを避けています。

また、7月の献立は 感染リスク低減及び調理負担の軽減の観点から、おかずを2品にしていますのでご了承ください。

MM本町小の給食の様子

調理員のみなさんが愛情込めて作ってくれた4か月ぶりの給食を児童も教職員も楽しみに待っていてくれました。また、1年生も食欲は頼もしく、給食の残りは全校でこの1週間ほとんどありませんでした。



自分の給食を適切な距離を保ちながら、自分で取りに行きます。

同じ方向を向いて静かに食べます。また、おかわりをする時は、手を挙げて担任から受け取ります。



今月の献立から

- ◎ 1年生にとって初めての献立になることから4月の献立をベースに作成しています
【ペンネミートソース(1日) ツナそぼろ(2日) 魚フライ(3日) 肉じゃが(6日)】
- ◎ 令和2年4月の献立をベースに3月から5月分に使用を予定していた冷凍食品や牛肉・めん等を使用しました。
- ◎ カゴメからいただいた**トマト**(りりこ)を2年生が生活科で育てました。それを、**10日の「卵とトマトのスープ」**に加えます。
- ◎ **7月20日(月)**

MM 本町小だけ「**焼き海苔**」を献立に追加します。

夏の食生活こんなところに気をつけて！

1. 朝・昼・夕 3食きちんと食べよう！

1日3回の食事は、生活リズムを整えるのに大事な働きをします。特に朝ごはんは、1日のエネルギーのもとです。

また、ご飯やみそ汁からも暑い夏には欠かせない水分補給ができます。

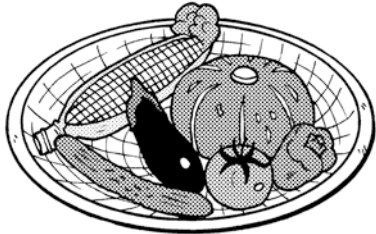


2. こまめに水分補給をこころがけよう！

暑い夏は汗を多くかくので体から水分が失われ、脱水症状などを引き起こしやすくなります。のどが渴いたときではなく、かわく前からこまめに水や麦茶などをとりましょう。



3. 夏野菜をたくさん食べよう！



太陽をたっぷりあびた夏の野菜や果物にはビタミン類やミネラルだけではなく、水分も多く含まれているので水分補給にもなります。またトマト、きゅうり、なすなどには体を冷やす効果もあります。

4. 冷たいものをとりすぎない



暑いからといって冷たいジュースやアイスなどをとりすぎるとおなかが冷えて胃腸の活動を低下させます。胃腸の活動が低下すると食欲がなくなり、夏バテの原因にもなります。

ペットボトルの飲み残しに注意！



ペットボトル飲料は、持ち運びができる便利な飲み物です。でも、飲み残しがあるときは、少し注意が必要です。口をつけて飲んだペットボトルの中には口の中の雑菌などが入りやすく、入った菌は飲み物の栄養を利用して、時間がたつにつれてどんどん増えてきます。特に暑い夏は、ペットボトルの中は菌が繁殖しやすい温度になりやすく、その結果とても不衛生な飲み物となることがあるのです。ふたを開けたら飲みきる、一度に飲みきる量の容器のものを買う、または直接ボトルに口をつけずコップなどについて飲み、残ったら冷蔵庫などに保管して早めに飲みきるなどの工夫をしましょう。

お知らせ

夏休み明けの給食は8月24日からです。8月の給食献立も感染リスク低減及び調理負担の軽減の観点から、おかずを2品にしています