



令和3年度 9月号
宇都宮市立城山西小学校

～お子様と一緒に眺みください～

8月の給食から



生パスタ：フィットチーネと城山地域の新鮮な「なす」を使って作った「なすとトマトのミートソーススパゲティ」です。

新型コロナウイルス感染症予防を考慮した学校給食の提供について

夏休みが終わり、学校が始まりました。8月26日の給食は、もちもち食感の生パスタメニュー！でスタートしました。子供たちも残さずほとんど完食！おいしいものは味が分かるんですね。

新型コロナウイルス感染症予防の観点から、引き続き手洗いの徹底、間隔をあけての配膳、食事は前向きで黙食し食事に集中できるようにしています。

7月まで、2学年（1年生と高学年）がふれあい広場で給食を食べていましたが、より安全に給食の時間を過ごすために1年生のみふれあい広場、2～6年生は教室で食べることにしました。

ふれあい広場での給食：8月26日から1年生だけで静かに食べています。



夏の疲れをとる食事とは

◇暑いからといって、冷たい飲み物やアイスを食べすぎて食事がしっかりとれなかったり、そうめんや、うどんなどのめん類ばかり食べて食欲がない人はいませんか？

食事が偏ってしまうと、毎日の疲れがとれにくくなってしまいます。疲労が溜まった状態では勉強にも運動にも身が入りません。さらに、免疫力も低下してしまい、風邪や感染症などにかかりやすくなってしまいます。

◇体を回復させるために必要な栄養素は「炭水化物」と「ビタミンB1」です。

炭水化物はご飯やパン、うどんやそばなどのめん類、じゃがいもやさつまいもなどのいも類に多く含まれています。体や頭を動かすエネルギーになるため、不足すると体や頭がうまく働かなくなってしまいます。

1日3食必ず主食（ご飯・パン・めん類）を食べるようにしましょう。

◇エネルギーを作り出すためには「ビタミンB1」が必要です。

豚肉や豆腐、枝豆、納豆などの大豆製品に多く含まれています。ビタミンB1はエネルギーを作るほかに、体の中の疲労物質を除去する役割もあります。ビタミンB1が多く含まれている食品を意識してとり入れるようにしましょう。

◇免疫力を低下させないためには「ビタミンA」や「ビタミンC」をとりましょう。

ビタミンAは、レバーやうなぎ、にんじん、ほうれん草、パセリ、しそ、ピーマンなどに多く含まれています。ビタミンCはゆずやレモン、オレンジなどのかんきつ類、小松菜やほうれん草、ブロッコリーなどの緑黄色野菜に多く含まれています。

◇家族で食事を楽しくとることで体や心の疲れをとることができます。

