

給食だより

令和2年度7月号 大泉第二中学校

令和2年6月30日 校長 関 基雄
栄養士 小林 百合子



今年度は、コロナウィルスの影響もあり、給食も例年と違った形でスタートしました。半月がたちましたが、「新しい学校生活様式」での給食には、慣れたでしょうか。前を向いて食べる、テーブルクロスではなく持参した給食用ナプキンを敷いて食べるなど様々なことが変わりました。その他にも、牛乳パックの回収方法も変わることになりました。

緊急事態宣言は解除されましたが、東京での感染者は毎日でています。そこで、今回は、WHO がだしている栄養面でのアドバイスの一部を紹介します。

コロナウィルス感染を 予防するために

コロナウィルスだけではなく、感染症を予防するためには、バランスのとれた食事と水を十分に飲むことが大切だと言われています。

① 毎日新鮮で加工されていないものを食べましょう。

果物、野菜、豆類、ナッツ類、全粒穀物、および肉、魚、卵、牛乳などの動物性食品を摂取しましょう。軽食には、砂糖、脂肪、塩分の多いものではなく、生野菜と新鮮な果物がおすすめです。



② 毎日十分な水を飲みましょう。

水は、生きることに不可欠なものです。毎日8~10杯の水を飲むことが理想的です。

③ 脂肪分は適量を摂取しましょう。

飽和脂肪酸が多い食品よりも、不飽和脂肪酸が多い食品を食べるようにしましょう。
飽和脂肪酸が多い食品：脂肪の多い肉、バター、クリーム、チーズ、ラードなど
不飽和脂肪酸が多い食品：魚、アボカド、ナッツ、オリーブオイル、大豆など

④ 塩や砂糖を控えめにしましょう。

⑤ 外食には気を付けましょう。

外食をすると、人との接触が増え、感染するリスクが高まります。もし、外食する場合は、人との距離感に気を付けましょう。

7月の献立より

◇7日(火) セタ

セタちらし寿司・ししゃもの唐揚げ・天の川汁

あなごを使ったちらし寿司と、そうめんと星形麩を使った天の川汁をだします。セタにそうめんが食べられるようになった由来は、古代中国から日本に伝わった伝説がもとになったようです。

古代中国で、7月7日に亡くなった帝の子が霊となって熱病を流行らせたそうです。そこで、その子の好物だった索餅(さくべい)を供えるようになり、7月7日に索餅を食べると無病息災で過ごせるということが日本に伝わりました。索餅が日本では、そうめんにかわり、セタにそうめんが食べられるようになりました。

◇10日(金) 旬の食材(夏野菜)

とうもろこしご飯・鱈のオイマヨ焼き・豚じゃが味噌汁

10日は、とうもろこしを使って、バター醤油風味の“とうもろこしご飯”を作ります。とうもろこしは、糖質、たんぱく質が主成分ですが、ビタミンEやB1・B2、カリウムなどの栄養素が詰まっています。また、食物繊維も豊富なので、腸をきれいにする効果もあります。

◇31日(金) 旬の食材(夏野菜)

夏野菜カレー・海藻サラダ・冷凍みかん

31日は、夏野菜をたっぷり使って“夏野菜カレー”を作ります。カレーには、ナス・ズッキーニ・かぼちゃ・トマトと、たくさんの夏野菜が入っています。ナス・ズッキーニ・かぼちゃは食べやすいように素揚げします。しっかり食べて、元気な体で夏休みを迎えましょう!

『自分で作る朝ごはんコンクール』のお知らせ

「第14回 自分で作る朝ごはんコンクール」の作品を募集します。朝の限られた時間の中で簡単に調理でき、栄養バランスのよい朝ごはんをふるって応募してください!

テーマは『忙しい時の簡単!朝のおうちごはん』です。優秀な作品は表彰され、練馬区役所アトリウムに展示される予定です。詳しいお知らせは、後日配布いたします。

※2、3年生の参加申し込み・質問は職員室の栄養士まで

<給食費納入について>

今月の引き落とし日は16日です。前日までに口座へのご入金をお願いいたします。

また、手数料が10円かかりますので、振り込む際は10円を足して振り込んでくださいますよう、重ねてお願いいたします。

