



5月給食だより



令和2年度

5月号

山梨市教育委員会

新型コロナウイルスの蔓延防止の対応により、昨年度末から給食が実施できない状況が続いております。各ご家庭におきましては毎日お子様の食事の心配をされていることと思います。今後給食が再開できることになった際には、学校全体で安全・衛生的に給食が実施できるよう努めてまいります。子どもたちが元気に安心して学校生活を送ることができるよう、全職員・給食センタースタッフ一同力を合わせて参りますのでよろしくお願いいたします。

休校中の子どもの食事～お買い物のポイント～

毎日3食、とても大変な思いをされていることと思います。給食のように主食・主菜・副菜・・・などをそろえた料理を出すということは理想ですが、毎日となると厳しい現状があると思います。ただ、成長期のお子さんにとって、必要な栄養素の不足が心配されます。また、お子さんだけで家にいる時間が長いと、つい自由に好きなおやつを食べてしまいがちです。次の買い物では、以下のことを参考にしてみてくださいはいかがでしょうか？

○おかずにプラス！手軽に食べられてミネラル補給

□ちりめんぼし □おかか □ごま □味のり

□納豆 □豆腐

○おやつとしてカルシウム・ミネラル補給

□バナナなどの果物

□シリアルやグラノーラなど

□牛乳（多めに！）・ヨーグルト・チーズ（給食のない期間、カルシウム不足に特に大切です！）

○こんなものも便利です！

□煮干し粉（手軽にみそ汁でカルシウム補給）

□ホットケーキミックス（ホットプレートで朝食やおやつに！お子さんと一緒に楽しく！）



免疫力を高め、栄養価も高める食事のワンポイントアドバイス

○みそ汁で免疫力アップ！

だしに煮干し粉を使うと、一緒にカルシウムも補給！

野菜をたくさん入れ込んで、他におかずがなくても栄養たっぷり！朝多めに作ればお昼も食べられます。



○主食は「ごはん」を多くする。

免疫力のポイントは「腸」です。腸は口から体内に入ってきた食品と共にウイルスや病原菌などが侵入してくるリスクが高い場所でもあるので、体全体の免疫細胞の7割が集まっています。ごはんはパンや麺などの主食に比べて粒食なので、かむ回数も多くなり、胃腸の活動も活発になり、免疫力もアップします。お昼に丼の具さえ作れば（たまにはレトルトでも！）朝の残りのみそ汁と一緒に食べられます。

○野菜はゆでて常備！

野菜不足を防ぐ！

ミニトマトなどそのまま食べられる野菜とともに、ブロッコリーやほうれん草、かぼちゃなどの野菜もゆでて常備しておくとすぐに食べられて便利です。



丼の具・・・親子丼・牛丼・ピピンバ・残りのミートソースと目玉焼きでロコモコ丼風・カレーの残りチーズをかけてチンして焼きカレー丼・・・

*感染の予防には1日3食しっかり食べてバランスのとれた栄養、十分な睡眠、適度な運動、保温、手洗い、そして規則正しい生活が大切です。生活習慣の乱れが免疫力低下につながってしまいますので注意してください。

こんな時こそ、家族そろって料理や食事を楽しみましょう！