

# 幡代小学校食育だより

## ～早寝・早起き・朝ごはん～

令和2年6月18日  
渋谷区立幡代小学校  
校長 奈良 佳津志  
栄養教諭 渡邊 麻季



長雨の候、いかがお過ごしでしょうか。学校の臨時休業が終わり、6月の分散登校は3週目となりましたが、子供たちは感染防止のための新しい学校生活様式にも慣れてきた頃でしょうか。気温・湿度が高いため、体がだるくなりがちで、食欲も落ちてくるころですが、一日を元気に過ごすためにも、のど越しの良いものばかりではなく、魚・肉・卵・大豆製品のたんぱく質、野菜などを使ったおかずを食べるようにすることが大切です。

特に、登校しない日のお昼ごはんに悩むことが多いかもしれませんが、なるべく栄養たっぷりのバランスの良い食事を心掛けたいものです。この機会に渋谷区保健所・教育委員会主催の「健康づくりレシピコンテストー栄養たっぷりバランスランチー」にチャレンジしてみたいはいかがでしょうか。この数年、毎年、幡代小学校の児童が入選し、給食の献立でも紹介し、全校児童が楽しませてもらっています。次ページで紹介している保健所ホームページを見ていただき、是非、ご応募ください。

### 分散登校中の給食について

給食でも、ウィルス感染予防のための新しい給食指導を開始しました。  
主な内容は、下記のとおりです。

- 1 配膳及び片付けは、原則指導者2名（担任+補助者）で行う。
- 2 児童は、給食を食べる前に、うがい・手洗い・手指の消毒をする。給食を受け取る時はマスクをつける（片づけ時も同様）。指導者は、児童が活動中に密にならないよう指導する。
- 3 授業と同様に、隣と席を空け、前を向いて食べる。食後は、手洗いをする。

<その他>

今年度から予定していた牛乳パックリサイクルは、パックの洗浄及び乾燥時のウィルス感染を防止する配慮から当面の間延期となりました。



配膳の様子（教職員2人）

距離を開けて配膳のために並ぶ児童



おかわりしたい児童に教職員が配膳

下膳の様子（教職員2人）

## よくかんで食べよう！カミカミげっかん

6月は一か月間、歯の衛生月間と合わせて、給食では、かむことを大切にしようという月間でした。

＜よくかんで食べると三つの良いことがあります＞

一つ目は、消化が良くなり、食べ物が身体にとりこまれやすくなります。

二つ目は、虫歯になりにくい、太りにくいなど健康な身体になります。

(よくかまないと、あごが十分に成長せず、小さい口のため、歯並びが悪くなることもあるようです。)

三つ目は、かむしげきで、頭がよく働くようになります。

\*ご家庭でも、日頃から、よくかむことを大切にしてくださいと幸いです。

いつでも  
一口10回以上は  
かもう！



## 渋谷区健康づくりレシピコンテスト(第8回)「栄養たっぷりバランスランチ」

渋谷区では、毎年、区民の健康づくり事業の一環として、小・中学生向けに「健康づくりレシピコンテスト」を実施しています。今年度は、「栄養たっぷりバランスランチ」がテーマです。1回のランチとして料理2品以上を募集します。

新型コロナウイルス予防対策関連で、ご家庭での料理の機会が増えているかと思います。是非、この機会に、バランスが良く美味しい、とっておきのランチをお子様と考えて、作ってみてはいかがでしょうか。会話もはずみ、楽しいひと時になると思います。

下記の保健所のホームページアドレスをクリックしていただくと、応募要項、応募用紙を印刷することができます。応募用紙に記入及び写真添付をして完成したものは、学校の担任の先生にお渡しください。学校でとりまとめて、保健所に提出いたします。

\*応募用紙は学校にもありますので、必要な場合はお申し出ください。

健康レシピコンテスト

(URL : [https://www.city.shibuya.tokyo.jp/kurashi/kenko/kenko\\_dukuri/recipe\\_card.html](https://www.city.shibuya.tokyo.jp/kurashi/kenko/kenko_dukuri/recipe_card.html))



例) 親子丼



具だくさん味噌汁