

# 幡代小学校食育だより

## ～早寝・早起き・朝ごはん～

令和2年7月22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



長雨で体調を崩しやすい今日この頃ですが、いかがお過ごしでしょうか。気温の低い日もありますので、健康管理にご留意ください。7月の一斉登校の間も東京都では、新型コロナウイルスの新規陽性者が多く確認されています。風邪にも注意しながら感染対策をしたいものです。

子供たちは感染防止の意識がゆるみ始めている頃ですが、新しい学校生活様式を守るように、ご家庭でもお声掛けをお願いいたします。

これから暑い日が多くなると思われますが、熱中症を予防するために水分補給を心掛けましょう。炭酸飲料などには砂糖が多く含まれていますので、なるべく麦茶などを飲むようにしましょう。

### 一斉登校中の給食

分散登校中に、きちんとした手洗いにも慣れてきましたので、7月は児童の給食当番を開始しています。給食の献立も、夏場の食中毒予防に配慮しながら、ほぼ通常の内容に戻しています。今年度から、給食の写真は、ホームページに毎日掲載していますのでご覧ください。



距離を保ちながら一人ずつ進み、給食当番が配膳している様子



担任がアクリル板を立て給食を食べる様子

今回は、行事食など一部ご紹介します。

7月7日（七夕）  
あなごちらしずし  
七夕汁  
きらきらゼリー  
牛乳



7月14日（中国料理）  
ジャージャー麺  
野菜煮物  
すいか  
牛乳



### 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」

渋谷区の健康づくりレシピコンテストの今年度のテーマは、「栄養たっぷりバランスランチ」です。1回のランチとして料理2品以上を募集します。この数年、幡代小学校では、毎年入選者がいます。夏休みの思い出に、是非、親子でチャレンジしてみてください。指定の用紙に記入して、出来上がり写真を張り付け、夏休み明けに担任の先生に提出をお願いします。



例) 親子丼、具だくさん味噌汁