



深谷市立深谷小学校
令和2年6月1日

6月です。4月に新学期スタートの準備をしてから2ヶ月が過ぎてしまいました。待ちに待った給食スタートです。スタートするにあたり、まだまだいろいろなことに配慮していかなくてはなりません。まずは安全に、そして子どもたちが楽しみな給食になるよう全職員で配慮し、美味しい給食を提供していきます。

12日までの給食は・・・

3日から12日までは、家庭から主食を持ってきていただく給食です。

自宅からの主食(内容についてはご家庭にお任せします)
気温が高い日もありますので、保冷剤等使用し食中毒防止に努めましょう！



家から
・主食
*献立表をご覧ください。各家庭からご持参ください。
学校から
・具たくさんの汁物や煮物
・牛乳

～新型コロナウイルス感染症拡大防止のための献立内容と給食提供について～

学校では、給食時間もひとつの教育活動と位置付けられています。

給食時間は、給食当番という役割を果たし、クラスの友人と共に食べるという活動を習慣的に行っていく中で、自分の食行動が変容していくという効果があります。

しかし、新型コロナウイルス感染症拡大防止においては、これらの給食当番や共食といった部分に高いリスクが存在してしまいます。それらのことを考慮し、自分の給食は自分で整え、盛り付けは、大人である担任が責任をもって行うという管理下で、学校給食を再開します。

また、地域内でクラスター感染などが起こると、いつ何時、学校が休校になってしまうかわかりません。その際に保護者の方から預かっている給食費、食材をできる限り無駄のないようキャンセルができたり、保存できたりするもので、献立内容を考えました。栄養価としては、不足しがちなビタミン・無機質・食物繊維などがおぎなえるよう配慮しました。

通常の給食とは違いますが、ピンチはチャンスと考えれば、このようなかたちだからこそ、よくかむことやよく味わって食べることを意識できます。よくかむことは、胃腸力を高め、免疫力が高まることにもつながります。そしてこの困難を乗り越えたとき、共に食べることの本当の大切さ、ありがたさを身をもって体感できることでしょう。「一人はみんなのために、みんなは一人のために」、未来の元気な自分たちのためにがんばりましょう。

★ファイトケミカルで免疫力アップ★

熊本大学名誉教授 前田浩先生「ウイルスにもガンにも野菜スープの力」より

草花や野菜など、植物はなぜがんにならないのか不思議に思ったことはありませんか？

自然界の植物は強い紫外線にさらされ、かびや病原菌や害虫の攻撃も受けているのに、自ら逃げたり、防衛したりできないのです。そのため、からだの中に、自分で自分の身を守るしくみを整えたと考えられます。それが植物の色や、香り、苦み、辛みなどのもととなる機能性成分「ファイトケミカル」です。トマトのリコペン・ほうれん草のルテイン・お茶のカテキン・にんじんのベータカロテン、たまねぎのケルセチンなど私たちがよく食べるおなじみの野菜に多く含まれています。

ファイトケミカルは、強い抗酸化力を持ち、ウイルスの侵入などで発生した活性酸素を中和・除去してくれるのです。

ウイルスの感染と白血球・活性酸素の関係

①血管内に侵入したウイルスを白血球が食べ、同時に活性酸素を排出する。活性酸素はウイルスを撃退する。

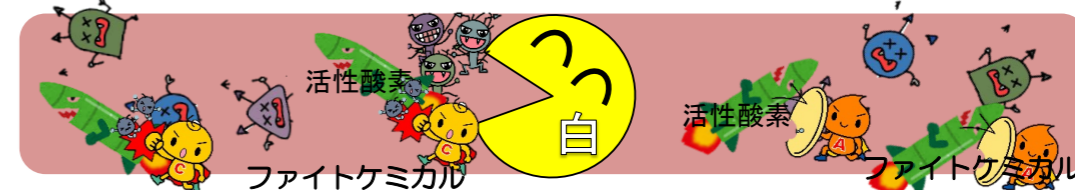


②ウイルスが多いと活性酸素も増えすぎてしまう。増えすぎた活性酸素は細胞も傷つけてしまい、炎症を起こす。



増えすぎた活性酸素を退治する野菜由来の抗酸化力

③野菜から得た抗酸化力と血管内の抗酸化酵素により活性酸素の発生を抑え、炎症を起こしにくくする。



野菜を加熱することによって、中の有効な成分ファイトケミカルや食物繊維が外にでてきます。特に5分以上煮込むとその煮汁にウイルスやガン予防に大切な成分が余ることなくいただけます。加熱することで、吸収率・抗酸化作用もアップします。給食でもファイトケミカルを多く含む具たくさん野菜スープなどにし、毎日取り入れるようにしています。