



深谷市立深谷小学校
令和2年6月30日

楽しく安全な給食時間を過ごすために

新型コロナウイルスの感染防止のため、給食の実施にあたっては、次のような点に配慮しながら行っています。

いよいよ夏本番。急に暑さが増すこの時季は、からだ暑さに慣れていないために熱中症になりやすく、注意が必要です。熱中症予防のためにも、十分な睡眠をとること、朝ごはんをしっかり食べることは大切です。夏が旬のピカピカ野菜やくだものたちは、暑さ対策にも有効です。もちろん、こまめな水分補給も忘れずに。

元気いっぱい、楽しい夏を過ごしましょう!

新型コロナに負けない!

健康な食生活を維持する方法

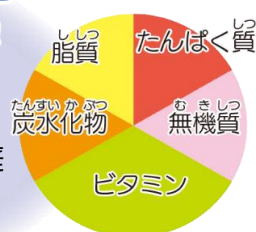
国連食糧農業機関 (FAO) 提唱

世界的な流行となった新型コロナウイルス。感染防止にはいわゆる「3密」を避けること、せっけん手洗いマスク着用がありますが、それとともに気をつけてほしいのが、ウイルスに対するからだの抵抗力を維持・強化することです。からだがつこの力を「免疫」といいますが、そのしくみに様々な栄養素がいろいろな形で関わっていることがわかっています。特定の栄養素や食品に頼るのではなく、いろいろな食品から、栄養バランスのとれた食事をする中で、免疫に関わる成分を十分にとり、ウイルスに打ち勝つ体力を維持していきましょう。

重要な栄養素をとるために

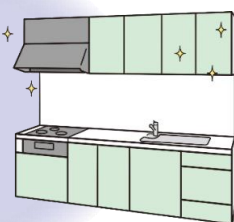
さまざまな食品をとりよう!

「赤・みどり・黄」の3つのグループの食べ物を意識しましょう。6年生は家庭科で学んだ五大栄養素をよく思い出してみましょう!



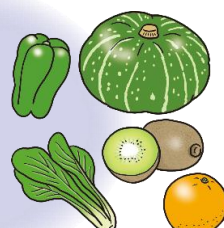
食品の衛生に気をつけよう!

「清潔に保つ」「生鮮食品と調理済み品を分ける」「しっかり火を通す」「安全な温度で保管」「安全な水と安全な生鮮食品の使用」の5つのポイントを守りましょう。



野菜やくだものをたくさん食べよう!

新鮮な野菜やくだものは、健康な食事を維持するために必要な多くのビタミンや無機質、食物繊維、ファイトケミカルもとれます。



定期的に水を飲もう!

水分を十分にとることは免疫システムの維持に役立ちます。甘いジュースではなく、水を飲むことで健康的な体重が維持でき、エネルギーのとり過ぎも防ぎます。

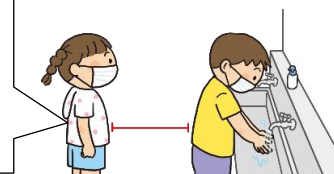


2年生が収穫したピーマンやじゃがいもを給食で使いました!

ピーマンはナポリタンに、新じゃがは肉じゃがのトマト煮になって、深谷小全員で旬の味を美味しくいただきました(*^o^*)



トイレをすませ、給食着を着てから手洗いをします。並ぶときは間隔を開けます。



手を洗って静かに待ちます

給食用に清潔なランチョンマット(バンダナ)を敷き、毎日取り替えます。



手洗い後は読書などはしません。

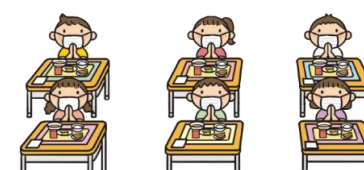
ランチョンマットのお願い

新型コロナウイルス対応に関係して、保護者の皆様には、色々お願いごとばかりで申し訳ありません。机はふきんで拭いてから、給食準備をしていましたが、個別のふきんでないと衛生的に良くないということから、ランチョンマットを敷くということになりました。すでに、はみがき用のランチョンマットのお願いをしているところです。兼用でかまいませんので、給食のトレーの下に敷くバンダナサイズ程度のランチョンマットのご用意をお願いします。なお、衛生面に配慮して使用するという目的がありますので、毎日洗濯した物を使います。お手数ですがご協力をお願いします。

給食当番の様子



同じ方向を向いて食べます



向かい合わせにならずに、全員が同じ方向を向きます。「いただきます」をした後、マスクを取り、会話を控えて静かに食べます。

食事中は立ち歩かない



食事中は立ち歩きません。何かあったら手を手を挙げて、先生に知らせます。おかわりも先生がよそいます。

後片付けはまとめて各自で



給食室の洗浄の様子

後片付けは、班ごとにはまとめず、各自で返します。給食当番は、当番終了後よく手を洗います。

食器は指定された界面活性剤に、5分間つけて殺菌してから、一枚一枚洗浄しています。その後消毒保管庫に入れ95度で1時間乾燥させます。

