

龍食だより 令和2年6月3日 龍ヶ岳共同調理場

学校が再開しました！

長い休校期間がようやく終わり、学校が再開しました。今後も感染予防生活は続けていかなければなりません。また、一日も早く生活リズムを整えて、通常のペースを取り戻せるよう、今一度、①栄養バランスの良い食事、②十分な睡眠、③適度な運動、の大切さを思い出して実行していきましょう。この3つがバランス良く整っていると、免疫力(自分の体内に入った細菌や異物から体を守る力)や、抵抗力(病気などに対して耐える力)が高まります。食事は、3食をしっかりと食べることはもちろん、たんぱく質やビタミン類をしっかりと、エネルギーのもとになる炭水化物を含むごはんなどもきちんととりましょう。



6月は食育月間です！

給食では1週目に歯と口の健康週間にちなんで「かみかみカルシウムメニュー」を、3週目に毎年恒例の「地場産物メニュー」を行います。

また、生活リズムを整え、午前中4時間の授業にしっかり臨むための朝食の大切さも伝えていきたいと思えます。小学校給食委員会では朝食作りの動画を作成・上映しようと計画中です。完成したらぜひ中学生にも見てもらいたいと思えます。お楽しみに！

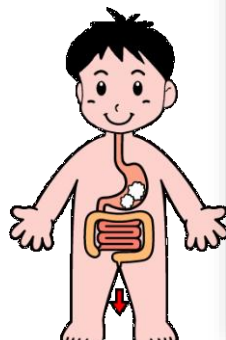
朝食の3つの効果



頭のスイッチ
(脳の覚醒)



体のスイッチ
(体温上昇)



おなかのスイッチ
(排便促進)

いまのあさごはんから1歩前進

龍っ子朝食3か条

- 1 朝食欠食ゼロ!
ちょうしょく けつしょく
- 2 脱1品!
だつ いっぴん
- 3 目標3品!
もくひょうさんびん



5月の給食より～感染予防対策お弁当給食～

文部科学省より、感染予防に関する学校給食の提供の工夫についての通知がありました。

「配膳の過程での感染防止のため、①可能な限り品数の少ない献立で適切な栄養摂取ができるようにすることや、②可能な場合には調理場において弁当容器等に盛り付けて提供する等の工夫が考えられる」という内容でした。

これを受け、龍ヶ岳共同調理場ではこれまでも年二回弁当給食を実施していましたが、今こそ成果発揮の時だ！と意気込み、5月の5回の給食はフードパックを使った弁当形式としました。



230人分のお弁当をパックに詰める作業は大変でしたが、感染予防プラス退屈になりがちな休校中の生活のわずかな楽しみになればと給食室一同頑張りました。

教室での給食配膳は「密」の場面を作ってしまう可能性が高い作業です。6月からは通常の当番配膳に戻りましたが、間隔を空けることを意識させていきます。