



給食だより 6月



筑波大学附属視覚特別支援学校
令和2年6月1日

いよいよ待ちに待った学校生活のスタートです。
久しぶりの学校生活、今までと違うこともあったり戸惑うことや不便に感じることもあるかもしれませんが、みんなで楽しくのりきっていきましょう。

保護者の皆様、食事の場所である食堂では、マスクとはならないこともあり、感染予防のリスク軽減のため様々な施策を行っております。詳細を下記に記載させていただきます。
ご不安なことも多いかと存じます。不明点等ございましたら各担任または栄養教諭までお問い合わせください。

給食室、食堂での感染予防の取り組み

- 食堂での“密集”を防ぐため、部ごとに食事の時間を分けます
 - 厨房の排気ファンを利用して食堂内の適切な換気を行い“密閉”を防止します
 - 可能な限り一方向を向いての喫食とし、児童生徒のパーソナルディスタンスを確保します
 - 喫食前後、生徒児童の入れ替え時にテーブルと椅子のアルコール拭掃を行います
 - 喫食前の手洗い、手指のアルコール消毒を徹底します
 - 食堂内では余分なおしゃべりをしないよう指導し、食事中は穏やかな音楽をかけます
 - 調理従事者の健康管理を徹底し、検温体調のチェックを毎日行いま
- ※ 本来楽しいコミュニケーションの場でもある食堂ですが、しばらくの間はリスク軽減のためおしゃべりを減らし食事に集中するような指導を行い、献立も食べるのに時間がかかるものは避けさせていただきます。
今までと同じような指導ができず残念な気持ちでいっぱいですが、安全面を最優先に給食指導を行ってまいります。ご理解のほど、よろしく願いいたします。

水分補給は、早めにこまめに



気温が上がり、夏日ということばも聞かれるようになってきました。
この時期は、体も暑さに慣れていないので、それほどの気温でなくても熱中症を起こしてしまうことがあります。
熱中症の予防には、しっかり食べ体調を整えておくことが大切ですが、適切な水分補給がなによりも重要です。
子どもは、遊びに夢中になるとつい『のどの渇き』に気づくのが遅れ、危険なサインを見逃してしまいます。「のどが渴いた」と感じた時には、もう脱水症状が始まっています。のどの渇きを感じる前に、時間を決めて水分補給をするなどのご指導とお声掛けをお願いします。

栄養素の豆知識 タンパク質の巻

『タンパク質は“命”を作る栄養素』

タンパク質は、筋肉や血液をはじめからだの様々な部分を作るだけでなく、全身のほどすべてといっても過言ではないほどの機能にかかわっており、生命の維持そのものを担っています。

- その①: 成長期には超大事！タンパク質は成長期に欠かせない栄養素です。日々大きくなるからだの材料としてだけでなく、成長をつかさどる成長ホルモンの材料もタンパク質です。成長ホルモン分泌に最も大切なのが、タンパク質を構成するアミノ酸であるアルギニンです。アルギニンが多く含まれる食品には、鶏肉・豚肉・牛肉・えび・マグロ・大豆製品などがあります。成長期の今、積極的に取りたい食品です。
 - その②: タンパク質はココロも作る！タンパク質は脳内の物質、例えば心を落ち着かせる効果のあるセロトニンや喜びを感じさせるドーパミンなどの物質の主な原料でもあります。タンパク質の不足はメンタルの不調につながることも少なくありません。
 - その③: タンパク質は、美容にも有効！タンパク質は肌や紙の原料ですから不足すると肌荒れをしたり、やつれた見た目になってしまうことも。コラーゲンもタンパク質の一種です。
 - その④: タンパク質は免疫反応にもかかわっている！体外から侵入してきた細菌やウイルスなどに抵抗しからだを守る仕組みを免疫といいます。ウイルスなどと戦ってくれる仕組みもそのほとんどがタンパク質に由来しています。
 - その⑤: タンパク質機能は大きく分けて7つ。筋肉の収縮、酵素、防御、感覚、輸送、構造、調整
 - その⑥: そんな役立つことばかりのタンパク質ですが、取りすぎることによるリスクも知られています。(ミネラル不足のリスク、腸内環境を乱すリスク、肥満のリスクなど)
- 主食、主菜、副菜、乳製品や果物をそろえることを心がけることで、不足や過剰を防ぐことができます。“命”を作る栄養素、上手に食べて元気に毎日を過ごしていきましょう。

ふつうの時と汗をたくさんかいた時の



普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。
運動などで汗をたくさんかくような場合は、汗と一緒にナトリウムなどが失われるのでスポーツ飲料を薄めて飲んだり、水や麦茶に一つまみの塩を入れて飲むのがお勧めです。
甘い飲み物には、砂糖が多量に含まれているため、飲みすぎないように注意しましょう。

※ 500mlのスポーツ飲料には約35g(スティックシュガー7本分)
炭酸飲料には約55g(スティックシュガー11本分)もの砂糖が含まれています。

