

7月給食だより

家庭数

令和2年7月 No.2 さいたま市立田島小学校

田島小学校 保護者の皆様へ

6月から学校、そして給食が再開されました。令和元年度の給食は、2月28日の和風スパゲティー青のりポテト・こんにゃくサラダが最後でしたので、3か月ぶりになります。私は、学校給食に携わって、14年目になりますが、3カ月間もの長い間、給食を提供しないことは、今まで経験したことがありません。この3カ月間という、大きな期間を考えると、色々な想いがあります。6月から、給食を児童に提供出来る喜びを感じると共に、学校に児童が通学し、給食調理員さん、給食食材納入業者さんがいなければ、給食を提供することはできないのだと、深く考えさせられました。今まで、当たり前前に思っていたことが、実は、当たり前ではなく、大変ありがたいことなのだ実感しています。今後も、この考えを胸に、田島小学校の児童の健康を一番に考え、安心・安全・美味しい給食を提供します。給食に関する色々な制約があるかもしれませんが、出来る限りのことを実施します。田島小学校の給食では、野菜をたくさん入れます。おうちでは、食べられなくても、学校でみんなと一緒に食べれば、食べられる場合もあります。是非、給食で、しっかり栄養をとってほしいと願います。

臨時休校期間中、給食室一同、児童は元気なのか？おうちで、どのように過ごしているのか？生活のリズムは乱れていないか？好き嫌いしないで、食べているのか？食事を作ってくださった、おうちのかたに、ありがとうと、感謝の気持ちを伝えられているのか？と、気になっていました。そして、一刻も早く、給食を児童に提供したいと考えてました。給食だよりでは、コロナ禍、免疫力を高めることが、重要であると考え、免疫力を高めるための情報を今後提供する予定です。保護者の皆様におかれましても、未曾有の事態に、大きな不安とストレスを抱えていらっしゃる方もいらっしゃると思います。**食に関することなどで、悩むことがありましたら、担任の先生を通して、連絡をください。電話等で、お話を伺います。**栄養士として、皆様の健康の力になれば、幸いです。

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）について

コロナウイルスは、コウモリ、ラクダなど、主に動物に感染するウイルスです。時に、人に感染します。新型コロナウイルスは、人から人へ感染します。世界保健機関によると、2020年3月15日現在、世界で15万人以上の感染が報告されています。感染者は、世界140カ国以上で報告されています。

感染を防ぐためには、新しい生活様式を徹底し、密を避け、マスクの着用・十分な換気・手洗いの徹底が有効です。感染症にかからないためには、免疫力を高めることが重要になります。

免疫力とは

免疫力とは、外から体内に侵入した細菌やウイルスなどを、常に監視し、撃退する、自己防衛システムのことです。免疫というシステムが、体からなくなったら、私たちはすぐに何らかの病気にかかっています。免疫力が低下すると、どのようなことが起こるか・・・

- ①ウイルス・感染症などにかかりやすくなる。
- ②疲れやすくなる。
- ③アレルギー症状が生じやすくなる。
- ④肌が荒れる。
- ⑤下痢をしやすくなる。

よって、免疫力を高めることが、コロナ禍の今、重要と言えます。

免疫力を高めるためには、毎日の生活が大切です。毎日ということが、ポイントになります。

免疫力を高めるためには

適度な運動・睡眠・栄養バランスを意識した食事（腸内環境を整えることが重要）・笑う・ストレスをためないなどが挙げられます。特に、腸内環境を整えることが、有効と考えられますので、次号で詳細を紹介いたします。