

給食だより ～生活編～

甲斐市栄養士会

新型コロナウイルスに負けない体づくり！！

～免疫力をアップしよう～

栄養バランスの乱れた食事を続けていると、免疫力や抵抗力が落ちてしまいます。免疫力を高めるため主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事と規則正しい食生活が重要になります。特定の食材にこだわらず、さまざまな食材を取り入れた食事を、心がけましょう。



主食を食べないとおかすが多くなり、塩分・脂肪過多のようになります。

肉・魚・卵・大豆製品等、たんぱく質を多く含むおかずです。

野菜・きのこ・いち・かいそう類等はビタミン・無機質・食物繊維を多く含むおかずです。

さらに、果物や牛乳・乳製品を加えてバランスアップ！

免疫力を高めるおすすめ食材

- 発酵食品・・・ヨーグルト、納豆、キムチ、みそ、チーズ、ぬか漬、塩こうじ等
- 緑黄色野菜・・・ブロッコリー、にんじん、かぼちゃ、トマト、ピーマン、小松菜等
- 根菜類・・・ごぼう、れんこん、じゃがいも、生姜、にんにく等
- きのこ類・・・しめじ、えのきたけ、しいたけ、エリンギ等
- 果物類・・・みかん、りんご、バナナ、キウイ、ぶどう等



食事のポイント

- ・バランスに配慮した食事を心がける。
- ・腸内環境を整えるのに効果のある発酵食品や、食物繊維を意識してとる。

よく噛むと、消化を助け、栄養の吸収が高まる。
(免疫細胞の約7割が腸内にある)



笑顔

- ・笑いでNK細胞が増え、免疫力が向上する。

NK細胞：ナチュラルキラー細胞
生まれながらに備えている体の防衛機構として働く細胞。



給食だより ～給食編～

甲斐市栄養士会

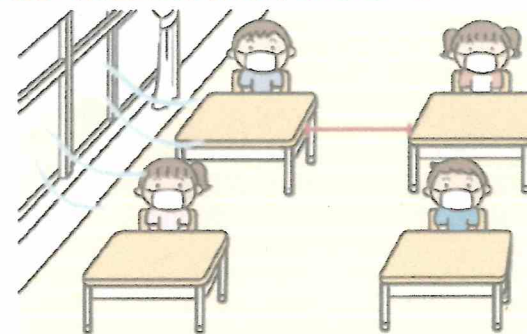
給食を通して衛生的な習慣を身につけよう！！

～学校の新しい生活様式の中で～

新型コロナウイルス感染症対応の給食がはじまり約2ヶ月がたちました。これからも、給食を安全でおいしく食べることができるよう、みなさん、協力して衛生面に気をつけてください。食べる前のていねいな手洗いや身じたく、教室をととのえるなど、これまで以上に、給食を通して衛生的な生活習慣を身につけましょう。



①机の配置と換気をしよう！



給食の前には窓を大きく開け、空気を入れ替えましょう。



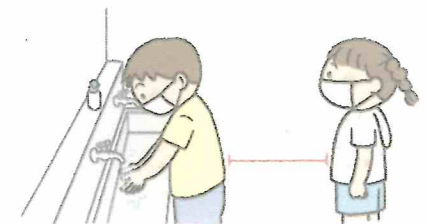
②手はせっけんでていねいに洗おう！

きれいに手を洗おう！！



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します！

食べる前はせっけんを使って、ていねいに手を洗い、きれいなハンカチできちんとてをふき、消毒もしましょう。



給食だより ～生活編～

甲斐市栄養士会

新型コロナウイルスに負けない体づくり！！
～免疫力をアップしよう～

栄養バランスの乱れた食事を続けていると、免疫力や抵抗力が落ちてしまいます。免疫力を高めるため主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事と規則正しい食生活が重要になります。特定の食材にこだわらず、さまざまな食材を取り入れた食事を、心がけましょう。



主食を食べないとおかすが多くなり、塩分・脂肪過多のようになります。

肉・魚・卵・大豆製品等、たんぱく質を多く含むおかずです。

野菜・きのこ・いち・かいそう類等はビタミン・無機質・食物繊維を多く含むおかずです。

さらに、果物や牛乳・乳製品を加えてバランスアップ！

免疫力を高めるおすすめ食材

- 発酵食品・・・ヨーグルト、納豆、キムチ、みそ、チーズ、ぬか漬、塩こうじ等
- 緑黄色野菜・・・ブロッコリー、にんじん、かぼちゃ、トマト、ピーマン、小松菜等
- 根菜類・・・ごぼう、れんこん、じゃがいも、生姜、にんにく等
- きのこ類・・・しめじ、えのきたけ、しいたけ、エリンギ等
- 果物類・・・みかん、りんご、バナナ、キウイ、ぶどう等



食事のポイント

- ・バランスに配慮した食事を心がける。
- ・腸内環境を整えるのに効果のある発酵食品や、食物繊維を意識してとる。

よく噛むと、消化を助け、栄養の吸収が高まる。
(免疫細胞の約7割が腸内にある)



笑顔

- ・笑いでNK細胞が増え、免疫力が向上する。

NK細胞：ナチュラルキラー細胞
生まれながらに備えている体の防衛機構として働く細胞。



給食だより ～給食編～

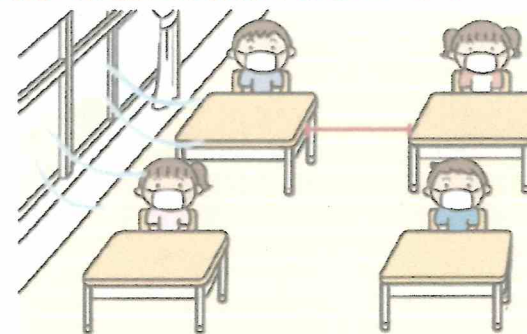
甲斐市栄養士会

給食を通して衛生的な習慣を身につけよう！！
～学校の新しい生活様式の中で～

新型コロナウイルス感染症対応の給食がはじまり約2ヶ月がたちました。これからも、給食を安全でおいしく食べることができるよう、みなさん、協力して衛生面に気をつけてください。食べる前のていねいな手洗いや身じたく、教室内をととのえるなど、これまで以上に、給食を通して衛生的な生活習慣を身につけましょう。



①机の配置と換気をしよう！



給食の前には窓を大きく開け、空気を入れ替えましょう。



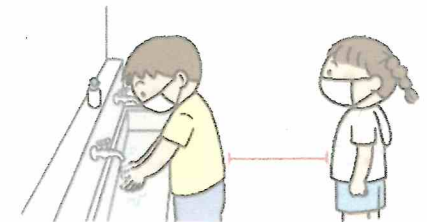
②手はせっけんでていねいに洗おう！

きれいに手を洗おう！！

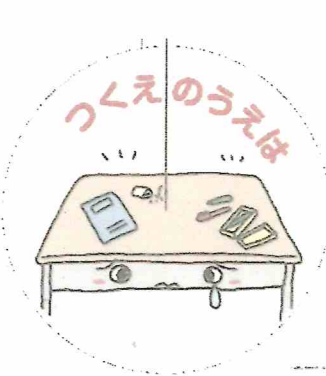


石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します！

食べる前はせっけんを使って、ていねいに手を洗い、きれいなハンカチできちんとてをふき、消毒もしましょう。



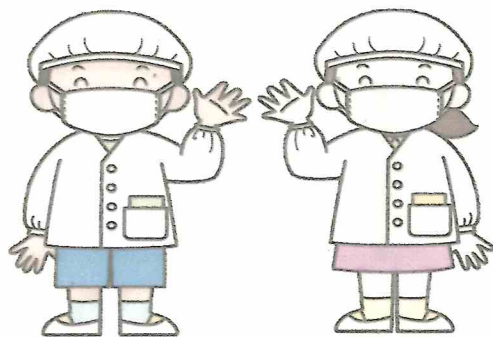
③机の上や配膳台をきれいにしよう!



つくえのうえは
机の上を片付けましょう。
配膳台は、消毒液とせい
けつな台ふきでふきま
しょう。



④身支度を整えよう!



⑤手を洗って静かに待ちます!

すわって待っている
人も、ふざけた
り、立ち歩くのは
やめましょう。



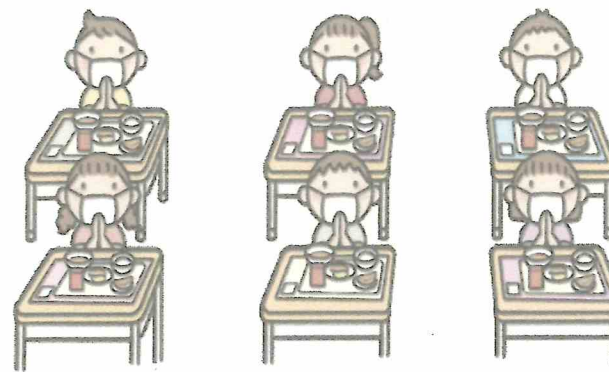
⑥給食を盛り付けるときは、おしゃべりをしない!

給食を盛り付けてもらうとき
は、間隔をあけて、静かに並
んで自分の順番を待ちましょ
う。

まえひとあいだ
前の人と間をあけて



⑦同じ方向を向いて食べます!



むかい合わせにならず、全員が同じ方
向を向きます。「いただきます」をし
た後でマスクをとり、会話を控えて静
かに食べます。

⑧食事中は立ち歩きません!



おかわりはできるだけ、先生によそっ
てもらいましょう。食べ終わったら、
マスクをして静かに過ごします。

⑨後片づけはまとめて各自で!

後片づけは、班や列などでまとめて各自で返し
ます。返し終わったらせっけんで手を洗いましょ
う。

