

1学期も残り少なくなりました。給食センター稼働日は72日の予定でしたが、休校のため64回の給食となりました。夏休み中、平日のお昼ごはんは給食からご家庭へバトンタッチします。よろしくお願いたします。

給食センターでは、毎日学校ごとに残食を計量しています。6月と11月の第3週は小学校3・4年生と中学生を対象に残食調査を行い、供食量と残食量の差から、栄養摂取量の平均を求め、献立作成や給食指導に活かしています。6月の結果は食育たより9月号でお知らせする予定です。

この期間は、コンテナ車が帰ってくるのを洗浄室入り口で待ち、対象学年以外の食缶ものぞきこんでいます。

「この学級には牛乳が苦手な子がいるんだな。少しずつ飲む量を増やしていけるかな。」

「豆が相当嫌いみたい。違う豆料理だったら食べられるかな。」

などと考えながら計量を行いました。

今回残食がとても少なく、センター職員全員で喜びました。

でも、調査期間は完食だけが目的になり、楽しく食べられなかったという人はいなかったでしょうか。

自分の健康のため、作ってくれた人のこと、食べ物に変わってくれた命のこと。それらを考えながら食べた結果、食缶がからになったのなら、こんなにうれしいことはありません。



## 給食・たべもの・よもやま話 先輩から小中学生のみなさんへ

「そーそーこの味の味。おいしい！」  
久しぶりの龍郷町の給食に、私はなつかしさと共に小学生の頃を思い出しました。  
登校前には、毎朝必ず献立表をチェックし、給食の時間が毎日楽しみでした。苦手なおかずも、友達と一緒にだと不思議と食べることができていました。  
中学生になると、男女関係なく余った給食をじゃんけんで分けてあっていました。私の学級は毎日残食ゼロ！と有名でした。  
私の楽しい9年間の学校生活は、給食のおかげと言っても過言ではないくらいです。  
小中学生のみなさんも、地域の食材がふんだんに使われている龍郷町の給食をたくさん味わって、友達とのすてきな時間にしてくださいね。

6月に母校で教育実習をしたHさんが、給食の思い出と小中学生へのメッセージを書いてくれました。



## 新型コロナに負けない！

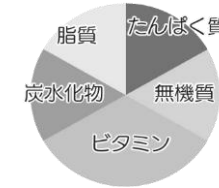
国連食糧農業機関 (FAO) 提唱

# 健康な食生活を維持する方法

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、せっけん手洗いや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、ウイルスに対する体の抵抗力を維持・強化することです。体がもつこの力を「免疫」といいますが、そのしくみにさまざまな栄養素がいろいろな形でかか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ことで免疫にかか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。

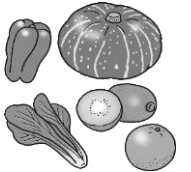
## 重要な栄養素をとるために さまざまな食品をとろう！

「黄・赤・緑」の3つのグループの食べ物、家庭科の五大栄養素の学びを生かして、バランスよく食べよう！



## 野菜やくだものを たくさん食べよう！

新鮮な野菜や果物からは、健康な食事をするのに必要な多くのビタミンや無機質(ミネラル)、食物せんいがとれます。



## 全粒穀物や種実類をとる。 体によい働きをする脂質も！

全粒穀物は、玄米や胚芽米、麦ご飯、全粒小麦粉などです。体によい働きをする脂質とは不飽和脂肪酸を多く含んでいるもの。免疫システムを助けてくれま



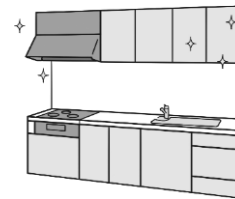
## 脂質、砂糖、食塩のとりすぎに 気をつけよう！

ついつい食べ過ぎてしまいがちなものに多い、これらの成分をとりすぎないようにしましょう。成分のチェックには食品表示が役立ちます。



## 食品の衛生に気をつけよう！

「清潔に保つ」「生鮮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品の使用」の5つのポイントを守りましょう。



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げます。

