



給食だより

豊島区立要小学校
令和2年度 6月号
校長 北澤 弘幸
栄養士

《給食費の徴収について》

- ご家庭の判断により、6月全ての給食を不要とされる場合、その分の給食費はかかりません。（※年度末精算の際に返金いたします。）不要連絡は、食材発注の関係上、6月5日（金）までにお願いいたします。（副校長宛にお電話ください。）
- 少人数での配膳やアレルギー事故防止などの安全面を重視するため、分散登校期間中は品数を減らして提供します。（2品＋牛乳）栄養面強化のため具材を増量したり、衛生面を考え、果物やデザート等は個別包装のものを提供いたしますので、1食あたりの給食単価は従来のままに据え置かせていただきます。
- 4・5月は、給食を実施しておりません。給食費については、6月以降の提供回数に応じた額をお支払いいただきます。（※すでに、5月より年間予定提供回数分で計算した額を引き落としておりますが、差額は、年度末に精算させていただきます。）

食事で元気な体をつくろう！



皆さんは、「免疫（めんえき）」という言葉を知っていますか？免疫は、細菌やウイルスがのどや鼻などから体の中に侵入するのを防いだり、食べ物と一緒に体に入ってくるのを防いだりします。免疫が全身の粘膜を丈夫に保って細菌やウイルスの侵入を防ぎ、病原体を退治することで、いつでも元気に過ごすことができます。

*** 免疫力がアップする食事 ***

栄 養	このような食べ物をとろう！
たんぱく質 私たちの体は、筋肉、皮膚、骨、血液などいろいろなものからできています。それらをつくるもとになるのが、たんぱく質です。不足すると、皮膚や粘膜が弱くなり、免疫力はパワーダウンします。毎日の食事から、積極的にたんぱく質を摂りましょう。	魚、肉、卵、豆腐、納豆、乳製品など
食物繊維 食物繊維には、腸の働きをよくし、腸内環境を整える働きがあります。腸は、体の中に侵入しようとする外敵をブロックし、栄養素を吸収する、全身の免疫システムの重要拠点です。腸内の「善玉菌」は、腸内環境を整えて免疫細胞の働きを助けます。善玉菌を増やすためには、発酵食品を摂りましょう。	野菜、きのこ、豆類、玄米、海藻など 発酵食品（納豆、ヨーグルト、漬物など）
ビタミンA（β-カロテン） のどや鼻には粘膜があり、細菌の侵入をガードしています。ビタミンAには、目や皮膚、粘膜などを健康に保つ働きがあります。ビタミンAは、「脂溶性ビタミン」のため、油に溶けやすい性質があり、油で炒めるなどすると体内での吸収が高まります。	緑黄色野菜（にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、トマト、ブロッコリーなど）、卵、レバー、うなぎなど
ビタミンC ビタミンCには、免疫細胞の働きを高める働きがあります。また、肌のコラーゲンの生成や抗酸化作用、抗ストレス作用などがあります。	野菜、果物、いもなど