

新型コロナウイルス感染症防止を目的とした「緊急事態宣言」の発出により、農大稲花小学校の給食は、3月に引き続き、4月・5月も中止となりました。新一年生を迎えた給食の開始ができないことは、とくに残念でした。

給食を再開するためには、給食再開日より前に給食室内を清掃したり、食材の在庫を調整の上、調達したりするなどの時間を要します。そのため、学校の再開は5月25日(月)以降になりましたが、学校再開後の2週間程度は、ご家庭で昼食をご準備いただき、弁当としてお持たせいただくこととなります。

以下に、弁当持参となった場合の注意点について、ご紹介いたします。あらかじめ、ご一読とご準備とをお願いいたします。

【 弁当持参となった場合の注意点 】

- 学校から食具（箸、スプーン、フォークなど）や飲み物の提供はありません。

コップや水筒だけ持参して、水道水を汲んで飲むこともできます。食具、コップや水筒は毎日持ち帰り、学校での管理は児童が自分でできるように保護者からご指導ください。



- 学びの場であることを意識した内容にしましょう。

清涼飲料水、サプリメント、菓子類をデザートとすることは、学校として認めない方針です。弁当の彩りやお子様の食欲がわくような工夫は必要ですが、いわゆる「キャラ弁」にすることは、まったく必要ありません。栄養と衛生に気を付け、保護者にも無理のない弁当をご準備ください。学校は、学びの場であることを意識し、心のお楽しみとしての食品は、学校ではなく、ご家庭で楽しみましょう。

- 友達とおかずなどを取り換えること禁止です

食物アレルギーをお持ちのお子様があります。見た目ではわからないアレルゲン食材が入っている食べ物を、誤って口にしてしまうリスクを避けるために、学校全体のルールとしてご理解いただき、お子様にもお話を願います。

◇ お弁当づくりのポイント ◇

1. お子様に適した量と栄養のバランスを

成長期の子どものお弁当として、何をどれくらいの量を準備したらいいのか迷われるかもしれません。

お弁当づくりにおすすめの方法は、1食に何をどれだけ食べればよいかについて学びながらお弁当作りができるツール「3・1・2お弁当法」です。1食の量を身近な弁当箱で決め、その中に主食・主菜・副菜料理を3・1・2の割合につめる食事づくりの方法です。詳しくは、NPO 法人食生態学実践フォーラムのホームページ^{*1}を参照していただくといいますが、簡単に説明すると以下のような手順です。

① 食べる人にぴったりのお弁当のサイズ（容量）を知る。

自分に必要なエネルギー量（kcal）を算出して、必要なお弁当の容量を決めます。例えば、計算の結果、自分に必要なエネルギー量が500kcalだとしたら、500mlの容量が入るお弁当箱や容器を準備します。

ちなみに学校給食は、1～2年生を530kcal目安に献立を立てています。

② 主食3：主菜1：副菜2の割合で、昼食を準備し、容器につめる。

主食・主菜・副菜料理をすき間なくしっかりつめることで、ちょうどよいエネルギー量や栄養素量になります。ちょうどよいサイズの弁当箱が、ものさしの役割を果たします。



©NPO法人 食生態学実践フォーラム

※1 参考：NPO 法人食生態学実践フォーラムホームページ

<https://shokuseitaigaku.com/2014/bentobako> （2020年4月17日最終アクセス）

これまでの給食の献立表や給食だより3月19日号^{※2}の数字を参考にされることも一つの方法ですが、学校給食では、集団を対象とした提供量として、過不足のリスクが最小限になるように考慮した目標値を元に献立を構成しています。児童一人ひとり、体格や食欲が異なるため、あくまで、目安としてお考えいただければと思います。

一方、お弁当は、お子様一人ひとりにあったオーダーメイドができる点で、集団給食とは性格が異なります。ぜひこの機会にお子様にあった提供量がどれくらいなのか、お子様と相談しながら、自分が食べられる量や食べた方が望ましい量について考えてみることをお勧めします。

※2 給食だより3月19日号：<http://www.nodaitoka.ed.jp/application/files/5415/8457/3864/4.pdf>

2. 旬の食材を利用しよう

旬の食材は、その食材にとって、一番おいしい時期であり、食材特有の栄養素が豊富に含まれています。

例えば、ほうれん草の旬は冬とされていますが、100g当たりのビタミンCの含有量^{※3}が、夏に収穫されるほうれん草は20mgに対して、冬は3倍の60mgになります。また、冬獲れほうれん草は、気温が氷点下になると自ら凍らないように糖分を生産するので、糖度が高くなり、甘くなります。もちろん、品種や生育環境による個体差がありますし、近年は、貯蔵技術、流通網が発達しているため、いつが旬かわからない食材も多いですが、食材を購入する時に、その食材の「顔」をよく見て、「みずみずしくて おいしそう」な食材を購入するとよいでしょう。

また、獲れたての食材は、調味料がいらないほどおいしいです。みなさんも、海のそばで新鮮な魚を食べたり、産地で採れたての野菜や果物を食べたりして、「これまでに食べたことがないくらいおいしい！！」と思った経験がありませんか。2年生は、昨年、稲花タイムでミニトマトや大根を育てて、採れたての野菜がおいしいことを知っているため、よく理解できるでしょう。

ぜひ、お弁当のおかずに、おいしくて栄養価の高い食材を使ってみましょう。

※3 参考：文部科学省ホームページ 日本食品標準成分表

https://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/1365419.htm/



3. いろいろな味を

飽きのこないように、甘味、塩味、酸味、苦味、辛味の5基本味を上手に組み合わせるとよいでしょう。

例えば塩気のある鶏ごぼうの炊き込みご飯を主食にしたら、主菜は、甘い味付けの卵焼き、副菜については、炊き込みごはんの味がついていて塩分や鶏の脂肪分が摂れているので、茹でただけのブロッコリーやキャベツ、生のミニトマトにして、マヨネーズやドレッシングはかけずに、旬の素材の味を楽しんでみましょう。

4. 衛生面に注意して

食中毒防止の観点から「お弁当箱におかずを詰めるときは、冷ましてから詰める。」とされていますが、これは、食中毒細菌の繁殖が活発になる30～40℃の温度帯を避けるためです。空気中の漂うほこりと一緒に腐細菌が落下したり、いくら注意していても手指や菜箸の先を介して食中毒細菌がついてしまったりしていることもあります。温かいごはんや冷たいおかずが接する部分も、この温度帯になりやすく、詰めることについた細菌が他のおかずを汚染して細菌が増殖するリスクを減らすために、仕切りをするなど工夫が必要です。



保冷バックを使う、食べるころに解凍されるように冷凍したおかずを詰めるなど、工夫しましょう。

なお、学校でお弁当を温め直したり、冷蔵庫や保温缶を利用したりすることはできませんので、ご承知おください。



5. 色味を意識して

絵を描くように、たくさんの色の食材を使うと、食欲を増進させます。また、それぞれの色素にそれぞれのビタミンやミネラル類など、様々な栄養成分があるので、色を多用することで、様々な栄養素を摂取することにつながり、栄養素のバランスも整います。

◇新型コロナウイルス予防を標榜した栄養情報にご注意ください。

インターネット、特にSNSで、「新型コロナウイルス予防にビタミンDを」、「新型コロナウイルスが流行しているのは現代人のビタミンD不足によるもの」などという情報が散見されますが、ビタミンDにそういった効果や機序があるという研究報告は現在のところありません^{※4}。

「これを食べれば元気100倍！」アンパンマンの顔のような食べ物は、アニメの中だけのお話で、人間界においては、そのような完璧な食べ物は残念ながらありません。人間の体は、たくさんの元素からなる有機物です。一人ひとり、体の大きさや活動量が異なるので、必要な栄養素や量も異なります。栄養素摂取の過不足について心配される場合に、最も有効にリスクを回避する方法は、何か一つの食品やサプリメントを毎日食べ続けるのではなく、**様々な食品を偏りなく食べる**ことです。

※4 参考：国立健康栄養研究所ホームページ <https://hfnet.nibiohn.go.jp/contents/detail221.html>

さあ、お友だちとの昼食の時間が、農大稲花小学校で無事に再開できるよう、一人一人ができる感染症予防に努め、体調に留意して過ごしましょう。