

給食だより



令和3年4月30日
荒川区立第三中学校
校長 小柴 憲一
栄養士 金山 桜子

新緑が美しい、さわやかな季節になりました。新年度が始まり1か月がたちましたが、新しい生活にも少しずつ慣れてきましたか？5月は季節の変わり目で疲れやすい時期です。生活のリズムを整え、栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠で体調を整えましょう。



5月の給食目標

食事にふさわしい環境をつくり、
食事のマナーを身につけよう

食事前後の手洗いが大切！

さまざまなところを触れる手には、ウイルスや細菌がつきます。手を洗わずに食事をしたり、口や鼻を触ったり目をこすったりすると、体内にウイルスが入ってしまう危険があります。そのため、石けんを使って丁寧に手を洗うことが大切です。また、手を洗った後にいろいろなものを触ってしまっては意味がありません。手を洗ってから食事をするまでの間、なるべく他の物に触らないよう気をつけましょう。

効率の良い 手の洗い方

- ①はじめに、流水で10秒洗う。
- ②ハンドソープをたっぷりワンプッシュつける。
- ③15～30秒、「6つのステップ」でもみ洗い。
- ④流水で15秒、洗い流す。

これで、99%以上のウイルスが落ちるそうです！

手洗い場にも貼ってあります。
1人1分が目安です！



食事では、はしや食器などに直接口をつけます。万が一、感染していたらウイルスがはしや食器などにつきます。他の人がそれらに触れて手を洗わずにいると接触感染が起こってしまいます。そのため、給食でも片づけの時に他の人のはしや食器、牛乳パックを触らない、片づけの後にもしっかり手を洗うことが大切です。給食当番も最後の仕事が終わったら、手を洗うのを忘れないようにしてください。

こまめに水分補給を！



運動会練習が始まります。運動をするときは脱水に気をつけましょう。水分補給の原則は、のどがかわく前にこまめに飲むことです。脱水状態になると、体温調節ができなくなるなど、体の調子が悪くなり、熱中症を起こすことがあります。普段は、塩分を含まない水や麦茶を飲むようにします。部活動などで激しい運動をする時や気温・湿度が高い時など、汗をたくさんかく場合は、スポーツドリンクも活用します。スポーツドリンクは塩分や糖分を含んでいて、汗で失われた分を補給できます。ただし、砂糖を多く含むため、とりすぎには十分注意してくださいね。

また、水分は飲み物だけではなく食事からもとることができます。汁物も立派な水分補給です。給食のみそ汁やスープもしっかり飲みましょう。



春の食材を楽しみましょう！



4月に引き続き、今月も春の食材をたくさん使用します。今月の春の食材を使用した献立を一部紹介します。

- 8日 かつおのさいころ揚げ（かつお）
- 14日 アスパラガスのグリーンサラダ（アスパラガス）
- 20日 ゆでそらまめ（そらまめ）
- 26日 果物（^{かわちばんかん}河内晩柑）



この他にも、春キャベツ、春にんじん、新たまねぎ、新じゃがいもなど春に美味しい野菜をたくさん使用します。

旬の野菜は栄養価が高く、香り、甘み、うまみも強くなります。また、やわらかくてみずみずしいものが多く、野菜そのもののおいしさを味わうことができます。この時期にしか食べられない味をぜひ楽しんでください。