

給食だより



令和4年4月28日
荒川区立第三中学校
校長 小柴 憲一
栄養士 金山 桜子

新年度が始まって1か月が過ぎました。1年生は、三中の給食時間に慣れてきましたか？2、3年生は、1年生の見本となるような過ごし方ができていますか？ルールを守った給食準備や黙食を徹底して、安心して給食時間が過ごせるよう引き続き協力をお願いします。

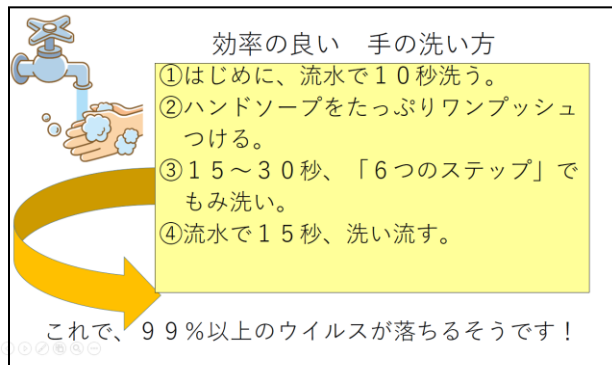


5月の給食目標

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

食事の前と後、6つのステップでしっかり手洗い！

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、手に付いているウイルスや細菌が体内に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さわ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、なるべく他の物にさわ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！

パンや果物など直接手でさわるものを
食べるときは特に念入りに！

手洗い場にも貼ってあります。
6つのステップで1人1分
目安です！



脱水に注意！水分補給はこまめに少しずつ！

定期考査が終わると、いよいよ本格的に運動会練習が始まります。正しい水分補給で熱中症に気をつけ、運動会を成功させましょう！



★水分補給のポイント

①のどがかわく前にこまめに少しずつ！

一度にたくさん飲むのではなく、少量をこまめに飲むことで体の中の水分量が安定します。「のどがかわいた」と感じる前に、コップ1杯分（約200ml）を一口ずつゆっくり飲みます。

特に、朝起きた時、運動の前と後、入浴の前と後には意識して飲むようにしてください。

②ふだんは水や麦茶を！

ふだんは、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、とりすぎには注意が必要です。

③食事でも立派な水分補給！

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。汁物や野菜、果物も立派な水分補給です。給食もしっかり食べてくださいね。

参考：「給食時間の5分間指導 食育早わかり図鑑」群羊社



電子黒板で食材について紹介しています



今年度も引き続き、郷土料理や行事食、旬の食材を使用したときなど、みなさんに見て欲しい情報があるときは、電子黒板を活用して伝えていきます。「いただきます」前の保健委員の説明のときや、給食を食べているときなどにぜひ注目してくださいね。

<5月の予定>

- | | |
|--------|--|
| 6日（金） | 日本の行事食・端午の節句 |
| 17日（火） | 地域の食材・静岡県
静岡おでんの定番「黒はんぺん」について紹介します。 |
| 25日（水） | 旬の食材・そらまめ
そらまめの薄皮のむき方を紹介します。旬の味や香りを楽しみながら、自分でむいて食べてみましょう。 |

