

給食だより



令和5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、三中の生活にも慣れてきましたか？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？給食時間も一人ひとりがルールを守り、落ち着いて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

チェックしよう！給食前の身支度

4時間目が終わったらすみやかに給食の準備をします。クラス全員が衛生的に気持ちよく給食時間を過ごせるよう、給食前の身支度について確認しましょう！

全員

☐ マスクは鼻とあごがかくれるようきちんと身に着けていますか？

➡5月8日（月）～当番以外の
マスクの着用は個人の判断！

☐ つめは短く切っていますか？

☐ 手は石けんでていねいに洗いましたか？
（手洗い場に貼ってある6つのステップを確認！）

☐ 手洗いの後は清潔なハンカチでふきましたか？

給食当番

☐ 白衣はきちんと身に着けていますか？

☐ 帽子から前髪がでていませんか？

☐ 体調に問題はありますか？
（発熱、下痢、腹痛、吐き気などがある人は先生へ相談！）



5月8日（月）から新型コロナウイルス感染症の感染症法上の分類が5類に移行されることに伴い、給食のルールにも変更があります。

担任の先生の説明をしっかりと聞いて、一人ひとりがルールを守って過ごすようにしてください。

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、塩分や糖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>

- ・1日（月） 日本の行事食・端午の節句
- ・2日（火） 郷土料理・京都府
3年生の修学旅行先である京都府の食文化について紹介します。
- ・19日（金） 地域の食材・広島県
「G7広島サミット」の開催に合わせて、広島県の食材について紹介します。

