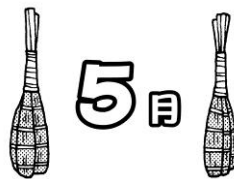


# 給食だより



令和8年4月30日  
荒川区立第三中学校  
校長 下斗米 八穂  
栄養士 今野 愛佳

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？給食時間も一人一人がルールを守り、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

- 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？
- 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？
- 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！)



## 脱水に注意！水分補給はこまめに少しずつ！

6月に行われる運動会に向けて、だんだんと練習が本格化してくる時期ですね。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。土・日の部活動などで激しい運動をするときや気温・湿度が高いときなど、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とることもできます。汁物や野菜、果物も立派な水分補給！朝食も給食もしっかり食べてください。

参考：「給食時間の5分間指導 食育早わかり図鑑」群羊社



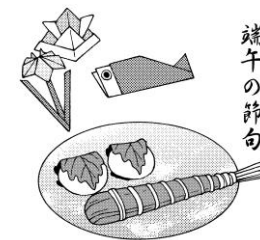
## 電子黒板で食材について紹介しています



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(金) 日本の行事食・端午の節句 たんこ
- 27日(水) 旬の食材・そらまめ



五月五日は  
端午の節句