

若葉の輝きに満ちた季節、入学・進級をしてから約1か月が経ちました。コロナウイルス感染防止対策をしていた昨年度と比べ、少しずつ楽しい給食の時間も戻ってきています。マナーを守り、みんなで充実した給食時間にしていきましょう！

～5月の給食目標～

食事のマナーを身に付けよう

衛生的に食事をするために

最近、暑さを感じる日も増えてきました。そして、夏に向けて食中毒にならないような習慣を身に付けておくことも必要です。

手洗いは「食品衛生の第一歩」といわれるほど大切なことです。食べ物に手が触れていなくても、スープ類は手で触った食器を直接口につけることもありますし、皮のついている果物は手で皮をむいて食べます。1度手にとったものを自分のおかずにするのはもちろんですが、うっかり他のお皿に手が触れてしまうこともあるかもしれません。

コロナ禍前の生活に戻りつつある今ですが、知らず知らずのうちに細菌を運んだり、体内に取り込んだりしないためにも、今後もランチルームに向かう前には、必ず手洗いをするようにしてください。

○手洗いの基本を確認○



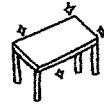
石けんを十分に泡立てて、手のひらや手の甲を洗います。指の間や、つめ、手首も忘れずに良く洗い、清潔なハンカチで手をふきます。
(食事だけでなく、トイレ使用後の手洗いもお忘れなく！)

●自分でできる！衛生チェック●

- つめは伸びていない？
- 服装は整えた？(ホコリ・くつもoc)
- 手は石けんで洗った？
- きれいなハンカチで手をふいた？
- 食べこぼし確認や清掃はできている？

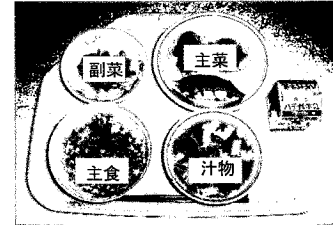


チェックの数が少ないほど、不衛生な状態です。汚れや細菌は持ち込んでいないか。周りを汚したままにしているか。確認してみましょう!!



★食器の並べ方★

皆さん、食器の並べ方を意識したことはありますか？ランチルームで各料理のお皿を取りトレイへ載せる際も、正しい位置を意識して置いていくことで、次に手に取ったお皿をトレイ内に収めやすくなります。

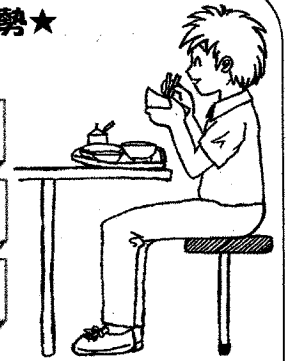


★食べる姿勢★

ひじをついて食べていませんか？

背筋はきょろく伸びていませんか？

足はどろえて床につけていませんか？



前かがみなどの悪い姿勢で食事をする、胃が圧迫されて消化が悪くなります。悪い姿勢は、肩こりや腰痛・筋肉疲労などの原因になることもあります。

給食時間の過ごし方

ランチルームでは、入室から片付けまで、楽しく給食時間を過ごせるように、七林中学校のみんで協力します。食事時間の確保・気持ちの良い片付けをしていしましょう。

♥食事をするために♥

- 身支度を整えて、ランチルームに向かいます。
(ホコリはついていない？名札はつけた？くつひもはほどけていない？手を洗った？)
- A・Bそれぞれの列に静かに並び、食券を担当の先生に手渡します。
(食券はお金と同じです。大切に扱います。)
- メニューごとに決められた料理を、必ず一皿とります。
(決めた献立をしっかりと食べることで栄養バランスが整います。)
- 走ったり、止まったり、よそ見をしたりせず、静かに席へ向かいます。
(前の人とぶつかったり、料理をこぼしたりすると危険です。)
- あいさつ・食器の並べ方・はし使い・正しい姿勢などに気を付けます。
(美しい振る舞いは、自分だけでなく周りの人が気持ち良く食事をするためにも大切です。)
- 苦手な料理も2/3以上食べるようにします。友達にあげたり、もらったりしません。
(自分で選んだものを安易に残しません。栄養バランスが偏らないようにしてください。また、給食を食べるといことはお金も関わってきます。自分たちの食を支えてくださっている方々に感謝していただきます。)
- 時間を考えて食べます。
(ランチルームは所々に時計があります。上手に時間配分をして過ごしてください。)

♥片付け♥

- テーブルや自分の周りを汚したら、ペーパーを使い自分でふきとります。
- ごみは捨てやすいようにしてから席を立ちます。
(牛乳パックはたたみます。その他のごみでまとめます。)
- ていねいに片付けます。
(ゴミはゴミ箱へ。残菜はバケツへ。お皿は乱暴に扱うと割れるのでいねいに重ねます。)

♥おかわりについて♥

- 完食した人のみ、おかわりができます。
(希望する人は、食器類を片付け、トレイのみ持ってランチルーム入口前に並びます。)
- ※食物アレルギーがある人は、自分が注文した献立と同じ料理からおかわりをするようにしてください。(選択していない献立には、アレルギー食品が含まれている可能性があるからです。)

★嬉しかったこと★

4月17日から1年生の給食がスタートしました。小学校に比べて、給食の全体量が多くなるため、食べきれぬかな？と給食室では1年生の様子を気にしていました。

でも、心配はいらなかったようです。初日から完食者がたくさんでて、おかわりの列にも多くの1年生が並んでいました。

そして4月は、1年生の給食はA献立のみの提供でしたが、初日である4月17日のA献立の残食率は全ての料理で5%を切っており、その後も全ての料理が3%程度で収まっている日があったり、1%を切っている料理が複数あったり、毎日、本当に良く食べていると思います。当日の主食の「大・中・小」の選択も含め、しっかりと食べようと努力している生徒が多いと感じました。この調子で、自分の様々な「成長」に、給食を生かしてくださいね！

♪良いパフォーマンスのために♪

★健康に過ごすため(コンディション向上)に大切な3つの条件★

- ① 睡眠(休養)
- ② 食事(栄養) ←注目!!
- ③ 運動

○食生活を見直す→なぜ?

「体は食べたものでつくられている」

→良い食生活+α(睡眠・運動)が健康のためには大切

→何かをしようと思ったら……「健康であることが大切!!」

○朝食の大切さ

- 脳のエネルギー→炭水化物(糖質)【主食】
- 体温(エネルギー代謝)を上げる→たんぱく質【主菜】
- エネルギーやたんぱく質を効率良く使うために→ビタミン【野菜・果物】
- 成長期に十分とりたい栄養素→カルシウム【牛乳・乳製品】



朝食をとらないと……脳が良く働かず、体も目覚めていない→ケガのもと!
成長や活動に必要な栄養素が不足
→体に負担がかかる。骨折などにつながる原因にも。

○夕食の大切さ

特に運動後、筋グリコーゲン(筋肉を動かすエネルギー)や筋肉の回復を良くするためには2時間以内に炭水化物(糖質)・たんぱく質をとることが大切です。



- *運動後手軽に水分や炭水化物をとる→オレンジジュースがおすすすめ(水分+果糖+クエン酸+ビタミンCなどが豊富)
- *体は寝ている間につくられます。(成長ホルモン)
→寝る2~3時間前までに食事は済ませます。(血糖値と成長ホルモンの働きとの関係や消化に必要な時間 など)
- *部活動後、塾や習い事に行く場合は、間食(補食)として、炭水化物(糖質)やたんぱく質をとっておき、夕食は寝るまでの消化に負担にならない程度にするのがおすすすめです。



○これも大切!「水分補給」

体の約60%は水分です。

体内の水分が2~3%失われると運動能力が約30%落ちてしまうといわれています。

- 「熱中症」→暑いところにいるからだけではなく、体内の水分が不足すると熱中症の一つである熱疲労になります。目に見える汗だけではなく、蒸発などにより緩やかに水分は失われています。

→のどが乾いたと感じたら危険信号!

→のどが乾く前に水分補給することが大切。

文化部でも、小さい水筒では水分が不足します!(特に夏)

*激しい運動で大量に汗をかく時にはスポーツドリンク、緩やかな発汗やレクリエーション時には水や麦茶がおすすすめです。

★栄養素の働きと食事★

エネルギーのため→主食【炭水化物(糖質)】

*脂肪にも役割がありますが、比較的とりやすい栄養素なので、多くとりすぎないように注意が必要です。多くとりすぎると敏感性の低下につながります。

体をつくるため→主菜【たんぱく質→筋肉】*鉄分も不足しないように!(レバーやしじみ、など)

牛乳・乳製品【カルシウム→骨づくり・筋肉を動かす時にも使われる】

*カルシウムは普段の食事では不足気味。成長期にしっかりとることが強い骨づくり、生涯健康な体づくりにも大切です。

エネルギーや体をつくる栄養素を体に取り入れるため(体の調子を整える)

→副菜・果物【ビタミン】

*腸やじん帯を強化するためにはビタミンC→ケガ防止に役立ちます。

……つまり、ごはんだけ・おかずだけでは効率良く栄養素を使うことができません。

バランス良く食べていくことが、中学生期やスポーツコンディションを整えるためには大切です。

*筋肉をつけたいからたんぱく質ばかり??

→たんぱく質ばかりとっても、すべてが筋肉になるわけではありません。

エネルギーが不足している状態では、たんぱく質(筋肉)はエネルギー源になってしまいます。(だから、炭水化物やビタミンもバランス良くとります。)

必要以上にとっても、筋肉量増加に効果的とはいえません。

(筋力系スポーツでも……たんぱく質1.5g~2g/体重1Kg/日あたり)

→量ではなく、「多種類」の食材からたんぱく質をとることが、無駄なくとり入れるために大切です。

基本の食事

ごはん・パン・麺類

肉・魚・卵・大豆製品

野菜・芋・きのこ・海藻

主食、主菜、副菜2~3品、果物、牛乳(乳製品)

→給食で提供している量が目安!
(主食の量でエネルギー量を調節する)

