



じめじめと蒸し暑い日が続きますね。体調を崩している人はいませんか？あと少しで1学期が終わります。

もうすぐ夏の大会が始まりますね。3年生は最後の大会です。本番にベストなパフォーマンスができるように、今のうちから正しい生活リズムを心がけ、体調を整えておきましょう。

給食の食べ残しについて

暑い日が続き、食欲もなくなってくる時期になりました。給食センターでは、毎日食べ残しの量を計測し、献立に反映させています。

食べ残しはどうなるの？



『食べ残しの処理風景』



『生ごみ処理機』

食べ残しは、**ごみ**になります。そのごみを処分するために、屋外にある「生ごみ処理機」で微生物が分解し、水と二酸化炭素にします。生ごみ処理機は24時間稼働し続け、電気が使われています。多い日には尾張旭市全体で1トン以上の食べ残しがあります。

1人1人がもう一口食べれば、食べ残しの量は確実に減らすことができます。自分の食べ方を一度見直してみましょう。

夏の水分補給 5W1H

Who? (誰が)

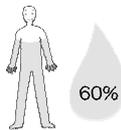
熱中症にかかる人は、すべての年代で男性の方が圧倒的に多いのが特徴です。女性に比べ男性は水やお茶を飲む習慣が少ないことも影響していると考えられています。

Where? (どこで)

熱中症の事故は、屋外だけでなく、屋内で発生するケースも多いです。閉めきった体育館、マンションなど住宅内でも発生します。急に気温が上がった日など、体が暑さに慣れていないときとくに危険です。

Why? (どうして)

人間の体の60~70%は水分です。気温が高くなる夏は、発汗などで水分が失われやすく、補わないと脱水になり、体温調節能力や運動能力が低下します。熱中症になる危険性もあるのです。



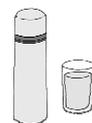
When? (いつ)

寝起き、就寝前、入浴前、そして運動前など“汗をかく前”に補給するのがポイントです。「のどが渴いた」と感じる前にこまめに補給します。部活中でも水分補給の時間をあらかじめ決めておくとういでしょう。



What? (何を)

基本的には水やお茶で水分補給します。運動してたくさん汗をかいたときはスポーツドリンクなど適度に塩分・糖分を含んだものを飲むとよいでしょう。ジュースなど糖分の多いものは水分補給には向きません。



How? (どのように)

一度にたくさん水分をとると消化器官に負担をかけます。コップ1杯ほどをこまめにかむようにして飲みましょう。また運動する人は運動前と後に体重を量って、体重減少が2%を超えないよう注意するとよいでしょう。



CAUTION!



運動したときや、暑さでたくさん汗をかいたときなどは別ですが、ふたから水代わりにスポーツドリンクを常用していると、糖分や塩分のとりすぎにつながってしまうことがあります。注意しましょう。水分は食べ物からも補給できます。ご飯やめん、汁物、夏野菜、すいかなども上手に活用しましょう。

5W1Hを意識して、
元気に夏を乗り切りま
しょう!



給食試食会がありました。(給食センターにて)

昨年度に引き続き、今年度も給食センターで PTA 主催の給食試食会が行われました。参加者は13名。給食センターを初めて訪問した方も多く、2階の見学通路から作業風景を興味津々な様子で眺めていました。



『給食センター』

「給食試食会の流れ」

10時

↓ 見学

10時40分

↓ ビデオ観賞 (洗浄風景)

11時20分

↓ 今日の給食説明等

11時50分

↓ 準備、試食

12時40分



メニュー：ごはん、はっこう乳、ちくわのいそべ揚げ、コーンと枝豆のソテー
じゃがもち汁



『調理の様子』



『見学風景』

【参加者の感想】

- いろいろなことに気を付けながら給食を作っていただいていることがわかってよかったです。食べ残しが多いことを子供にも知ってほしいと思いました。
- 中学生も給食センターの見学があればよいと思いました。自分たちが口にすることがどのように作られて、残したものがどうなるのか知ってもらおうとよいと思います。

給食センターの見学は少人数でしたら、事前の申請はいりません。ぜひ、気軽に見学に来てください。

また、給食センターでは、給食に関する情報をホームページに載せています。おすすめ献立のレシピもあるので、一度ご覧ください。

くわしくは「尾張旭市学校給食センター」をクリック！

