



平成29年
7月号
西中学校

7月も半ばになり、気温がぐんぐん上って、蒸し暑い日が続いています。そんな時はついさっぱりしたもののばかり食べがちですが、それは夏バテの原因になります。しっかりと3色そろった食事をこころがけましょう。

今月号は、5月に行った「給食のセルフチェックカードの結果」と6月に行った「2年生の授業」についてお伝えします。

7月の給食目標

夏期に必要な栄養について考えよう

給食のセルフチェックカードの結果について

5月29日(月)から6月2日(金)の5日間、給食をどのくらい食べているのか調べるために「給食のセルフチェックカード」を全校で実施しました。実施後、お家の方に、結果を見せ、コメントをいただきました。ご協力ありがとうございました。

下の表を見てみると、どの分野も数値が高く、全体的にしっかり食べている結果になりました。学年ごとに差が出たのは、牛乳、食缶、小さいバットで、2年生が一番よく食べていました。

愛知県は野菜の生産量が上位なのにもかかわらず、野菜の摂取量が下位です。給食ではおかずに積極的に野菜を取り入れています。お家でも朝食や夕食に野菜や果物を積極的にとっていきましょう。

野菜の摂取量の目標値は**350g**です。

現状は300g以下の摂取量です。より健康な日々を送るために、ひきつづき、学校と家庭の両方で食育に取り組んでいきましょう。

給食のセルフチェックカード (第1回) 平成29年 5月

年 組 番 名前 _____

あなたの必要エネルギー量(一食あたり) _____ kcal
(給食のエネルギー量 820 kcal)

目標を書きましょう。

今週の給食をチェックしてみましょう。

月日	ごはん、パンなど	牛乳	食缶	大きいバット	小さいバット	デザートやアーモンド小魚など
5月 29日						
5月 30日						
5月 31日						
6月 1日						
6月 2日						

<記入例> 食べた量
A: 100%かそれ以上(おかわりした)
B: 50%
C: 一口
D: 0%

【給食のセルフチェックカード】

(%)	ごはん、パンなど	牛乳	食缶(汁物・煮物)	大きいバット(魚・コロッケなど)	小さいバット(サラダ、和え物)	デザートやアーモンド小魚など
1年	81	91	78	88	81	93
2年	83	89	95	96	93	97
3年	83	81	82	88	85	86

【学年ごとの食べた量が100%かそれ以上(A)の割合】

※各学年2クラスずつ抽出した結果です。

「給食のセルフチェックカード」を行うきっかけは、私が生徒とクラスと一緒に給食を食べている時、1人ひとりの摂取状況を見ると、ある生徒は牛乳を一口も飲まないのに対し、ある生徒は3本も飲んでおり、個人差がかなりあると感じたためです。このチェックカードを通して、自分の食べ方を客観的に見て、成長期の今、好き嫌いで食べるかどうか判断するのではなく、自分の健康のために何をどのように食べるべきかを考える機会にしてほしいです。2学期に第2回を行う予定です。

今後とも食育活動にご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

2年生の授業について



6月26日(月)の6時限目に2年生を対象に「清涼飲料水のとり方について考え、上手に摂り入れよう」という授業を行いました。今年も猛暑が予想され、室内にいても熱中症が心配されることから、清涼飲料水を上手に摂り入れ、暑い夏を無事に乗り切るためにはどうすればよいのか考えました。

授業の前半は、栄養教諭の曽根が清涼飲料水には驚くほどたくさんの砂糖が含まれているので、一気にたくさん飲まないこととお話しました。また、熱中症を防止するためにはのどがかわく前に、こまめに水分を補給し、汗をたくさんかいたら、スポーツドリンクを飲んで塩分、糖分を速やかに補給することなどを呼びかけました。



【講話の様子】

授業の後半は、清涼飲料水にどれだけたくさんの砂糖が含まれているのか、実際に同量の砂糖を入れた砂糖水を実際に4人に飲んでもらいました。4人とも「甘い!」と悲鳴に似た感想を述べていました。

さらに、熱中症や下痢などの水分補給に最適な「経口補水液」を実際につく3人に作ってもらいました。塩と砂糖、レモン汁、水を混ぜて、簡単に作ることができます。飲んでみると「スポーツドリンクに比べて少ししょっぱい」「あまりおいしくない」という感想でした。熱中症になった人に経口補水液を飲ませると塩分が不足しているため、おいしく感じるそうです。



【経口補水液を作っている様子】

清涼飲料水を上手にとり入れるには・・・

- ・買う前に**表示**を見よう
- ・普段は**お茶**や牛乳を飲み、運動時や暑い日には**スポーツドリンク**を飲もう
- ・家で清涼飲料水を飲む時は、ペットボトルから直接飲むのではなく、コップに移して、飲みすぎ防止



【手作り経口補水液の作り方】

材料：砂糖20g、塩1.5g
水500ml +レモン汁

作り方：少量の水に砂糖、塩を入れ、溶けたら、残りの水を入れて完成。
※仕上げにレモン汁を加えると飲みやすくなります。



【生徒の感想】

- ・今までは当たり前のようにジュースや炭酸飲料を選んでいましたが、これからはお茶を選んでみます。私たちの年代でも生活習慣病になるかもしれないので、気を付けたいです。
- ・食事から水分をとることができるのを初めて知りました。朝ごはんをしっかりとりま。

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!

