食育だより

宇都宮市立若松原中学校
令和5年5月　第 2 号

毎日，朝ごはんを食べていますか？朝ごはんを食べている人と食べていない人を比べてみましょう。

朝ごはんを食べている人

朝ごはんを食べていない人

朝ごはんを食べると，体温が上がり体が目覚めて元気に活動できます。脳の働きに大切な栄養を摂ることができるので，授業に集中できます。

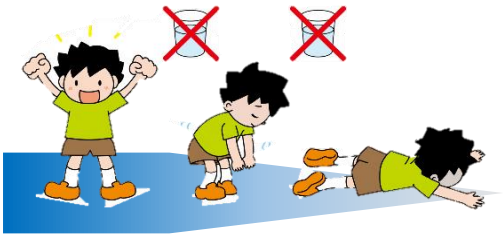
朝ごはんは，ご飯やパンといった「主食」，魚・卵・肉を主に使った「主菜」，野菜を多く使った「副菜」がそろったバランスの良い食事が理想です。朝から主菜を調理するのが大変な時は納豆や牛乳，副菜もミニトマトやバナナ，前の日の残りの野菜たっぷりスープなど手間のかからないものでいいので，少しずつでもバランスよく食べるようにしましょう。

また，寝る時間が遅いと起きる時間も遅く，眠くて食欲もわきません。十分な睡眠で脳と身体を休ませることも重要です。早寝早起き朝ごはんを習慣化していきましょう！

体育祭や大会でパワーを発揮するために大切な **水分補給**

人間の体の中には，たくさんの水分があります。中学生の体内水分量は，体重の約65%。この体内の水分は１日の中で体の外に出ていく量(尿・目に見えないけれど皮膚からや呼吸で出ていく水分等)と体に入ってくる量(飲み物・食べ物，食べ物をエネルギーに変えるときに出る代謝水等)がほぼ同じになるように，バランスよく調整されています。

しかし，暑い環境の中で激しい運動をすると，体温を下げようと汗をたくさんかき，体内から水分がたくさん失われてバランスがくずれてしまいます。体重の２%(体重が40kgの人で約800g，50kgの人で約1kg)以上の水分が失われると体温調節機能や運動機能が低下してしまうため，水分をしっかり補給する必要があります。



水分補給に適した飲み物は，**水**や**麦茶**ですが，大量に汗をかくときはスポーツドリンクが適しています。

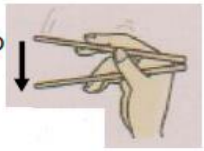
「のどがかわいた」と感じる前に少量をこまめにとることを心がけて，水分補給をしましょう。

また，給食にもでるみそ汁やスープなどの汁物は，水分に加え塩分も補給できるおすすめメニューです。

給食マナー週間

５月８日から１２日に，若松原地域学校園の食事マナー週間が実施されます。チェック表を使って，毎日の自分の食事マナーをふり返りましょう。最後は食育ファイルに綴ります。去年と比べて，どんなことができるようになったか確認してみましょう。

マナー週間９つのチェック項目

① 盛り付け表の通り，食器やはしを正しい位置に並べられましたか？ ※ご飯は、左手前。汁ものは右手前。 	② 心をこめて，ちょうどよい声の大きさで，あいさつができましたか？ （※いただきます ・ごちそうさまでした） 	③ ひじをつかないで，背筋をのばして，食べられましたか？また，食事中は出歩きませんでしたか？
④ はしを上手に使うことができましたか？ ※動かすのは上のはしだけです。下のはしは動きません。 	⑤ 好き嫌いをしないで，なんでも食べられましたか？ 	⑥ 時間やいっしょに食べる人に合わせて，ほどよい速さで食べられましたか？
⑦ おわんをきちんと持って食べられましたか？ 	⑧ 「おかわり」は，栄養バランスや周りの人のことを考えてできましたか？ 	⑨ 後片付けはきちんとできましたか？ ※食器の中はきれいですか？ていねいに扱い，同じむきにそろっていますか？

宮っ子ランチ「自然のめぐみキラキラ献立」

「宮っ子ランチ」は私たちの住む宇都宮の特産品や文化など宇都宮の良さを知ることのできる給食です。平成30年8月に行われた「ジュニア未来会議」の提案を受けて実施され，昔から食べられてきた郷土料理を子どもたちにもっと知ってもらいたいという思いが込められています。

５月１２日の宮っ子ランチでは，「自然のめぐみキラキラ献立」を実施します。宇都宮市は「農業王国宇都宮」と言われるほど，農作物が豊富に作られています。宇都宮市産の食材をたくさん使って給食を作る予定です。自然の恵みに感謝をしていただきましょう。

給食室空調設備工事のため，お弁当期間がはじまります

宇都宮市では，令和5年の１月から6月にかけて，市内全小中学校の給食室に空調設備を設置する工事が行われています。本校では，5月29日から6月１６日までの3週間が工事期間となり，お弁当になります。ご迷惑をおかけしますが，よろしくお願いいたします。

給食の放射性物質検査について

宇都宮市では放射能に関する給食の安全確認について，食材については１か月に１回，調理済給食については１週間分を年１回検査しています。検査結果については宇都宮市のホームページに出ておりますので，ぜひご覧ください。若中では4月分として26日使用のにんじんを検査し，異常ありませんでした。