

梅雨が明け、夏雲がわいてくるといよいよ本格的な夏の到来です。もうすぐ夏休みも始まりますね。休み中は生活リズムが崩れやすく、食欲も衰えがちになります。規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事をすることを心がけましょう！

夏に欠かせない水分補給

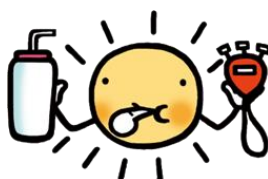
わたしたちの体の 60～70%は水分からできています。その水分は体のすみずみに栄養を運んだり、体温を維持したりするなど、とても大切なはたらきをしています。ところが、体の中の水分は尿や汗などによって、体の外に出てしまいます。そのときにしっかり水分を補給しないと、熱中症になって倒れたり、けいれんを起こしたりする危険性が高まります。

出た分を補給！



○運動中の水分補給のポイントは…？

運動前にコップ1～2杯の水分をとる。（一気に飲むのではなく、こまめに分けて飲むようにしましょう。）



運動中は1時間に500～1000ml 程度、気温が特に高いときは15～30分ごとにこまめに水分をとりましょう。

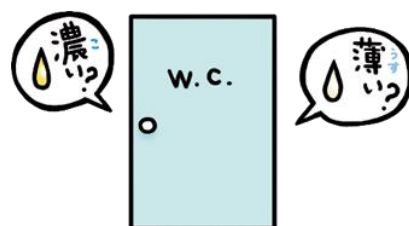
汗の中には水分だけではなく塩分も含まれます。汗をたくさんかいたときや、練習時間が長くなったときは、スポーツドリンクを飲みましょう。



冷たすぎる水分は胃に負担がかかります。口に含んで体温に近い温度になったらゆっくり飲むと良いでしょう。

○尿の色に注目！

運動中に水分の量が十分に足りていたかどうかは、運動中の尿の色が教えてくれます。尿の色が普段より濃い場合は水分が足りていなかった、薄ければ水分が多かったということです。運動後に自分の尿の色を注意して見てみましょう。



「食事マナーアップ週間」を実施しました！



陽西中では、毎年6月に食事マナーアップ週間を実施しています。今回も、給食時に給食委員が制作した啓発ビデオの放送を行い、改めて正しい食事マナーについて確認しました。また、各クラスでランチマット活用のチェックを行い、衛生的な環境で食事ができるよう働きかけました。



＜テレビ視聴の様子＞



＜テレビ放送内容の一部＞



＜ランチマット調べの様子＞

⑧ おかわりはルールに従ってできましたか？

ランチマットを持っていない人は、夏休み明けまでには必ず用意しておこう！

【振り返りシートアンケート結果】

①食器を正しく並べられましたか？	99.0%
②心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができましたか？	97.8%
③背中を曲げたり、足を組んだりせずに正しい姿勢で食べられましたか？	85.7%
④おはしを正しく使うことができましたか？	93.3%
⑤栄養バランスを考えて好き嫌いせずに食べられましたか？	79.6%
⑥よくかんで食べることができましたか？	93.0%
⑦毎日ランチマットを使用しましたか？	62.3%
⑧おかわりはルールに従ってできましたか？	96.8%
⑨食事中にふさわしい会話ができていますか？	96.8%
⑩作る人、片付ける人への感謝の気持ちをもって、きれいに片付けられましたか？	98.4%

【ランチマット使用率】

1年生 98%
2年生 61%
3年生 28%



毎年、2・3年生の使用率が低い傾向にありますが、今年度は特に3年生の使用率がとても低い結果となりました。

ランチマットを使用する理由は、机の上を、勉強していた環境から食事をする環境に整えるためです。クラス全員がランチマットを敷いて衛生的な食事環境を整えられるようにしましょう！

【生徒の感想】（一部抜粋）

- これからも感謝を忘れずに給食を食いたいと思います。
- 食事マナーを守ることは、自分や周りの人にとって大事なことだと思った。
- ランチマットを忘れることが多かったので、次の機会はきちんと持ってきて、食事マナーを守れるようになります。
- この一週間のおかげで改めて食事マナーの大切さや、つくる人や片付ける人への感謝の気持ちを持つことの大切さがわかりました。
- よりおいしく給食を食べることができました。
- もうすこし配膳を始める時間と片付ける時間を縮められるようにがんばりたい。
- 正しい食器の置き方やお箸の持ち方などを、これからもちゃんと持続させていきたいです。