

食育だより 7月

R5. 7. 3
宇都宮市立陽西中学校

いよいよ夏休みが近づいてきました。気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲も衰えがちになります。規則正しい生活と1日3回、栄養バランスのとれた食事をすることを心がけ、楽しい夏休みを迎えましょう！

「夏ばて」に要注意!

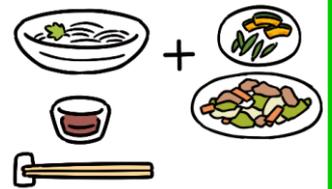
3食きちんと食べる!

1日3回の食事をバランスよく、きちんととることが大切です。夕食後に間食し過ぎたり、夜ふかししたりすると、翌日の朝ごはんが食べられなくなり、生活リズムを崩します。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。



「主菜」「副菜」落ちに注意!

暑くなると、冷たくてあっさりしたものばかりを好んで食べがちになります。肉・魚・野菜などのおかずが欠け、たんぱく質やビタミン、ミネラルが不足します。意識して主菜・副菜のおかずをそろえて食べることが大切です。



少しずつこまめに水分補給!

夏はたくさん汗をかくので、水分補給を意識して行う必要があります。ただし一度にたくさん飲むと胃腸の調子を崩します。「のどが渴いた」と感じる前に、コップ1杯ほどを一口ずつゆっくり飲みましょう。



冷たいものとりすぎ注意!

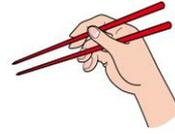
冷たいものとりすぎは胃腸の活動を弱め、消化不良や食欲をなくす原因になります。水分補給の面からも、冷えすぎた飲み物は好ましくありません。また、糖分の多いジュースは水分補給に適しません。



※ 飲み物だけでなく、食べ物からも水分補給できることも忘れないでください。ご飯や味噌汁からも水分が補給できます。そして夏が旬の野菜やくだものも水分や無機質（ミネラル）を多く含みます。



「食事マナーアップ週間」を実施しました！



陽西中では、6月に食事マナーアップ週間を実施しています。今回は、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。



【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？	99.2%
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？	96.9%
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？	86.9%
④おはしを正しく使うことができましたか？	91.1%
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？	80.8%
⑥よくかんで食べることができましたか？	91.9%
⑦毎日ランチマットを使用しましたか？	70.1%
⑧感染予防を意識して、前を向いて静かに食べられましたか？	95.8%
⑨交互食べができましたか？おかわりはルールに従ってできましたか？	76.9%
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？	97.2%

ランチマットを持ってきていない人は、夏休み明けには必ず持ってこよう！

【ランチマット使用率】

1年生 88.7%
2年生 59.9%
3年生 61.6%



毎年、2、3年生の使用率が低い傾向にあるようです。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）

- ・ランチマットや食事マナーの大切さが分かりました。
- ・給食マナーアップ習慣があると、普段意識することのない食事習慣を見直すことができ、行儀よく食べるきっかけになったので良かったです！
- ・これからも作ってくれた人に感謝して食べようと思います。
- ・いつも給食マナーに気をつけて食べていましたが、今週は特に気をつけました。交互食べができていないと感じたので、これから意識していきたいです。
- ・ランチマットを毎日使って食べることを心がけたいです。
- ・家でもあいさつや感謝の気持ちを忘れずに食べたいと思いました。
- ・今回の1週間でやったことをこれからも意識しながら生活していきたいです。
- ・好き嫌いをしないように頑張ります。嫌いなものがあっても少しでも食べるようにしたいです。
- ・給食の時間が短いし昼休みも短いからもっと早く準備や後片付けをしたいと思いました。