

令和3年4月30日
中野区立北中野中学校
校長 津村 慶
栄養士 林 敦子

給食だより 5月

新緑がまぶしい、さわやかな季節になりました。

新年度が始まって1か月、新しい環境の中でたまった疲れがそろそろ出てくる頃です。疲労から体調を崩すことのないようにする為には、規則正しい生活が大切です。

休みの日も夜更かしをせず、しっかり早寝、早起き、3回の食事をとり、外で体を動かすなどの気分転換を図りましょう。

1年生 給食の様子



給食当番は、手洗い・アルコール消毒をし、使い捨て手袋をつけて配膳します。

給食当番は、担当に分かれて配膳していきます。

感染症対策のため、前を向いて、静かに給食を食べます。



給食費の口座振替についてのお知らせ

5月は今年度最初の給食費の引き落としがあります。

★引き落とし日：5月20日（木）

※口座振替手数料10円がかかります。
※口座振替は月1回です。前日までに、残高不足にならないようご準備をお願いいたします。

給食の時間より

新年度が始まり、最初は戸惑う様子もあった2・3年生でしたが、この1か月で少しずつ慣れてきたようです。

1年生は、給食当番が給食ワゴンの場所がわからず迷子になったり、準備や片付けに時間がかかってしまうこともありますが、慣れないながらも一生懸命取り組んでいます。

中学生になり、小学生の時に比べると給食の量が増えたので驚いた生徒もいます。しかし献立によっては1年生でも、ほぼ完食しているクラスがありました。

要チェック 水分補給!



人が生きていくために必要な水分は1日2~3ℓだと言われています。
特に、暑い時やスポーツ時には、体温を下げるために大量の汗が出ます。
汗の原料は血液中の水分や塩分です。そのため、こまめに水分や塩分を補給する必要があります。
これから気温が上がり、5月は運動会に向けた練習も始まります。熱中症にならないためにも、適切な水分補給が大切です。

水分補給のポイント

適温は5~15℃

スポーツ中の水分補給に適切な水温は5~15℃くらいです。
冷やしすぎは体に良くなく、炎天下に長時間飲み物を放置すると食中毒の原因になります。

喉が渇く前に飲む!

「喉が渇いた」と感じたときには、体の水分が不足気味です。
こまめに飲むことがポイントです。

一度にたくさん飲まない!

一度にたくさん飲むと、胃や腸に負担がかかり、食欲をなくす原因になります。コップ1杯ほどを1口ずつゆっくり飲みます。

ジュースや炭酸飲料はNG!

糖分が多い飲料は、体への水分補給を妨げます。
普段は水やお茶で水分補給をして、スポーツ時などたくさん汗をかく場合にはスポーツドリンクなどを上手に活用しましょう。

◆ 今月の献立から ◆

- 6日(木) 5月1日の八十八夜にちなんで、2種類のお茶を使った「お茶蒸しパン」を作ります。
- 7日(金) 5月5日の端午の節句にちなんで「中華ちまき」を作ります。
- 12日(水) 旬のアスパラガスを使った「肉まきアスパラガス」を作ります。
- 19日(水) 毎月19日は食育の日です。今月は千葉県の郷土料理である「さんが焼き」を作ります。
- 21日(金) 給食で世界を巡る、給食世界ツアー。今月はサモア料理である「カレモア」を作ります。
- 27日(木) 旬の生のグリーンピースを使って、グリーンピースとちりめんじゃこを炊いたご飯に混ぜた「ピースじゃこご飯」を作ります。

★季節の食材★ アスパラガス 新生姜 グリーンピース かぶ じゃが芋 ごぼう キャベツ
青梗菜 河内晩柑 甘夏