



# 食育だより

毎月19日は「食育の日」  
令和6年 6月 発行



蒸し暑い日が増えてきましたね…。私は暑いのが苦手です。皆さんは暑さで疲れていませんか？暑さに負けずに過ごすために大切なことは、食事、睡眠です。どちらもしっかりとれていますか？

## 暑さに負けずに、全力を発揮しよう！

いよいよ来週からは総体が始まりますね。練習にも熱が入っていることと思います。その練習と同じくらい大切なのが、食事と睡眠です。

練習で使ってしまったエネルギーやたんぱく質をしっかり補いましょう。それぞれの栄養素が体の中で働くためには、**野菜に多く含まれるビタミン、ミネラルが欠かせません**。給食のように、**主食・主菜・副菜・汁物がそろった食事**をすることが理想です。試合前夜や当日の朝には、油が多い物、芋類を食べ過ぎないようにした方がいいですよ。

### 食事



### 睡眠

みなさんは何時に寝ていますか？**中学生の理想の睡眠時間は、8～10時間**だそうです。睡眠は、体を休めるだけの時間ではありません。寝ている間に私たちの体の中では、**疲れた体を修復したり、昼間に得た情報を頭の中で整理したり**しています。次の日も元気に生活するために、睡眠はとっても大切です。

### 普段から気をつけよう！～万全のコンディションで本番を迎えるために～

早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう

睡眠不足、朝ごはん抜きでは、熱中症のリスクが高まります。よく寝て、朝ごはんをしっかり食べましょう。



カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう

汗と一緒に外に出たカリウムも意識して補給しましょう。果物は1日に200g、野菜は生の状態で両手1杯ずつ3回食べるのが理想です。



のどが渇いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう

一気にたくさん飲むのではなく、コップ1杯ずつ、こまめに飲みましょう。



汗をたくさんかいた時には、水分と一緒に塩分もとりましょう

スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。ただし飲み過ぎには注意を！



## 残量調査が始まりましたが・・・

残量調査が始まりました。これは、あくまでも現状を把握するための調査です。みなさんに人気のあるおかずや、反対に残りが多いおかずなどを把握して、これからの献立作りに役立たいと考えています。

給食を残さず食べることは、作ってくれた調理員さんに感謝の気持ちを伝えるため、たくさんの動植物の命に感謝するためであることはもちろんですが、一番は、「皆さん1人1人のため」です。

皆さんの体は、皆さんが食べたものからできています。さらに、勉強したり運動したりするエネルギーは、食べ物から補給されます。とにかくしっかり食べることが、毎日を元気に生活するために必要です。まずは、自分の分の給食をできるだけ残さずに食べることから始めてみませんか？

校内には、給食委員の皆さんが作ったポスターが貼られています。ぜひ探してみてください。



## 給食前の手洗い、きちんとできていますか・・・？

皆さんは、正しく手を洗っていますか？右下の図の○の部分、洗い残しが多い場所なので、特に丁寧に洗うように心がけましょう。そして洗った手を、白衣の裾などで拭く、なんてことのないように、きれいなハンカチも用意しておきましょう。

### 感染症・食中毒予防の基本！

## 正しい手洗い方法を確認しよう

**1** 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする



**2** 手の甲を伸ばすようにこする



**3** 指先、爪の間を念入りにこする



**4** 指の間を洗う



**5** 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う



**6** 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る



洗い残しの多い○部分は念入りに！



爪はあらかじめ短く切っておきましょう