



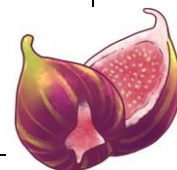
令和元年
7月号
西中学校

7月に入り、気温と湿度とも高い日が多くなってきました。まだ、体がついていかず、体調を崩しやすい時期です。また、特に熱中症に注意が必要です。

今月号は、先月西中学校で行われた「給食試食会」「2年生の食育授業 清涼飲料水のとり方について」についてお伝えします。

7月の給食目標

夏期に必要な栄養について考えよう



給食試食会について

6月10日(月)に調理室でPTA主催の給食試食会が行われました。参加者は昨年より増えて19名。この日は学校公開の日だったので、試食後、生徒の給食準備の見学もしていただきました。



【講話の様子】

「給食試食会の流れ」

10時30分

↓ 給食の現状を説明

11時

↓ 今日の給食説明等

11時30分

↓ 準備、試食

12時15分

↓ 生徒の給食準備を見学

13時



『今日の献立』

麦ごはん、牛乳

ビビンバ

キムチあえ

わかめスープ



【給食時間の見学の様子】

【参加者の感想】

- 子どもたちのためにいろいろな工夫をし、思いをこめて作っていることがわかった。家でも今日のお話を家族で話題にしたいと思った。
- とてもおいしかった。色合いもよく、ボリュームも十分だった。
- 野菜を摂取することの大切さを感じた。「280円」がありがたい。ただ、食事の時間にもう少し余裕があるといいなと思った。
- 「ビビンバ」は子どもの大好きなメニューだったので、楽しみだった。とてもおいしかった。

2年生の食育授業について



6月20日(木)の5時限目に2年生を対象に「清涼飲料水のとり方について考え、上手にとり入れよう」という授業を行いました。今年も猛暑が予想され、室内にいても熱中症が心配されることから、清涼飲料水を上手にとり入れ、暑い夏を無事に乗り切るためにはどうすればよいのか考えました。

授業の前半は、栄養教諭の曽根が清涼飲料水には驚くほどたくさんの砂糖が含まれているので、少量ずつ分けて飲むよう呼びかけました。実際に同量の砂糖を入れた砂糖水（水と砂糖）と、炭酸水（炭酸水と砂糖）を生徒1人に飲んでもらいました。生徒の予想通り、炭酸水の方が甘みを感じにくいいため、おいしかったそうです。

また、熱中症を防止するためには、のどがかわく前に、こまめに水分を補給し、汗をたくさんかいたら、スポーツドリンクを飲んで塩分、糖분을速やかに補給することなどを呼びかけました。

授業の後半は、熱中症や下痢などの水分補給に最適な「経口補水液」を2人に作ってもらいました。塩と砂糖、レモン汁、水を混ぜて、簡単に作ることができます。飲んでみると「まずい」という感想でした。熱中症になった人に経口補水液を飲ませると塩分が不足しているため、おいしく感じるそうです。



【経口補水液を作っている様子】

【生徒の感想】

- ・ 部活などで汗をかいたときは、スポーツドリンクとお茶を上手に飲み分けたい。
- ・ 砂糖をとりすぎないように、ペットボトルからそのままではなく、コップに移して飲みたい。それを家族に伝えてみんなで生活習慣病を予防したい。
- ・ ゼロカロリーって書いてあると、安心してたくさん飲んでしまうが、ゼロではないことを知ったので、今後は飲みすぎに注意したい。
- ・ 表示を見て買ったことがないので、今後は気にして見たい。
- ・ たまに朝食を食べないので、脱水症にならないようにこれからはしっかり食べたい。

清涼飲料水を上手にとり入れるには・・・

- ・ 買う前に**表示**を見よう
- ・ 普段はお茶や牛乳を飲み、運動時や暑い日には**スポーツドリンク**を飲もう
- ・ 家で清涼飲料水を飲む時は、ペットボトルから直接飲むのではなく、コップに移して、飲みすぎ防止

【手作り経口補水液の作り方】

材料：砂糖20g、塩1.5g

水500ml＋レモン汁

作り方：少量の水に砂糖、塩を入れ、溶けたら、残りの水を入れて完成。

※仕上げにレモン汁を加えるとカリウムも補給でき、飲みやすくなります。



注意：**スポーツドリンクは薄めずに飲みましょう。**



薄めると、糖分やミネラル分も薄まり、体への吸収率が低下するため。
(どうしても「甘すぎる」と感じる人は、口をゆすぎましょう。)

