



令和3年
7月号
西中学校

7月に入り、気温と湿度ともに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、「第1回 給食のセルフチェックカードの結果」「熱中症予防のための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

給食のセルフチェックカード(第1回)の結果について

5月17日(月)から5月21日(金)の5日間、給食をどのくらい食べているのか調べるために「給食のセルフチェックカード(第1回)」を全校で実施しました。実施後、お家の方に、結果を見てもらい、コメントをいただきました。ご協力ありがとうございました。

下の表をみると、どの学年もほぼ90%以上が給食を残さず食べていました。

牛乳は比較的しっかり飲むことができたのですが、中には一口も飲まなかった人もいたので、まずは一口から牛乳を飲む習慣をつけ、中学生のうちにコツコツ骨貯金をしましょう。

次回は10月を予定しています。

給食のセルフチェックカード(第1回) 令和3年 5月

年 組 番 名前

あなたのエネルギー(1食あたり) kcal
(給食のエネルギー量 830 kcal)

目標を書きましょう。

今週の給食をチェックしてみましょう。

月日	ごはん、パンなど	牛乳	食缶(汁物・煮物)	大きいバット(魚・コロッケなど)	小さいバット(サラダ、和え物)	デザートやアーモンド小魚など
5月17日(月)						
5月18日(火)						
5月19日(水)						
5月20日(木)						
5月21日(金)						

記入例

食べた量
S: おおむしろした
A: 100%
B: 50%
C: 一口
D: 0%

AとB、BとCの間になった場合は%で表示可。(例) 80%

目標に対してどうだったか、今後どうしたいかを具体的に書きましょう。

【給食のセルフチェックカード】

(%)	ごはん、パンなど	牛乳	食缶(汁物・煮物)	大きいバット(魚・コロッケなど)	小さいバット(サラダ、和え物)	デザートやアーモンド小魚など
1年	88	91	93	94	96	92
2年	95	92	93	92	94	92
3年	93	87	94	94	95	90

【学年ごとの食べた量が100%(A)かそれ以上(S)の割合】※各学年2クラスずつ抽出した結果です。

熱中症予防のための清涼飲料水のとり方について

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。

