

5月給食だより

江戸川区立
南葛西第二中学校

風薫る、すがすがしい季節になりました。新年度が始まってひと月、生徒の皆さんは新しい生活に慣れてきたでしょうか。緊張感がほぐれると、溜まっていた疲れが出たり、気分が沈んだりすることがあります。そんな時は、食事・睡眠・休養をしっかりと、生活リズムを整える、そしてお家や仲間と新しい生活について話してみましよう。

● 今月の給食目標

食事につながる環境を作り、食事マナーを身につけよう

どのクラスも給食を楽しみに、リラックスして食べる様子が見られます。美味しさはもちろんですが、今月はみんなが心地よく楽しい雰囲気でご過ごせるよう、マナーも考えて食べましよう。

こんな人はいませんか？

食事中に口に食べ物が入っているときに話す

食事中に立ち歩く

よくかまずに食べる

姿勢が悪い

食事中にふさわしくない話をする

給食時間はこう過ごそう！

背筋を伸ばし、食器・はしはきちんと持つ

食べるときは口をとじ、よくかんで食べる

感謝の気持ちをもって、なるべく残さず食べましよう

食事にふさわしい会話をし、楽しい雰囲気でご過ごす

● 朝食をしっかりとって登校しよう

6月1日（土）の運動会に向けて、5月中旬から本格的に運動会練習がスタートします。ケガを予防し、運動会練習を乗り切るためには、朝食をしっかりとることが重要です。

☀️ 元気の基本！ 早寝・早起き・朝ごはん

🍲 朝ごはんの効果

<p>やる気や集中力が高まる</p>	<p>イライラしにくくなる</p>	<p>運動能力アップ</p>	<p>便秘を予防する</p>	<p>生活リズムが整う</p>
--------------------	-------------------	----------------	----------------	-----------------

● 熱中症を予防しよう

5月は穏やかで過ごしやすい日が多い印象ですが、近年では真夏日や猛暑日を観測することもあります。早めの熱中症対策で、本格的な夏が到来する前に暑さに強い体をつくりましよう。

熱中症を防ぐ食生活のポイント

<p>早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましよう</p> <p>睡眠不足や朝ごはん抜きでは、熱中症のリスクが高まります。</p>	<p>カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましよう</p> <p>カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすめです。</p>
<p>のどが渴いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましよう</p> <p>一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。</p> <p>麦茶</p>	<p>汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もとりましよう</p> <p>スポーツドリンクや経口補水液を利用しましよう。</p>