



令和2年 7月1日
7月号
杉並区立神明中学校
校長 山内 清一
栄養士

6月10日から給食が再開し、はや3週間が経ちました。給食時間に教室をまわると、最初の頃よりも笑顔が増え、皆楽しそうに手洗いをしている姿がうかがえます。生活が少しずつ元に戻っていると実感します。

思い返してみると、分散登校期間、給食初日の3日間、給食配膳は通常のクラス配膳ではなく、前代未聞のグループ編成での喫食となりました。一時はどうなることかと大変心配しましたが、皆で力を合わせて乗り切ることができました。配膳の方法を、区職の調理師さんや、校長先生、副校長先生がよく考え、話し合ってくださいましたこと、区からの変更要請で山積した作業を副校長先生が手伝ってくださいましたこと、各クラスの先生方が初日の給食配膳を臨機応変かつ迅速に対応してくださいましたこと、私の目に映らないところで、たくさんの苦労があったかと思えます。皆様に支えていただき、令和2年度の給食を無事開始できました。心から感謝申し上げます。

(給食の再開)

新型コロナウイルスが流行ってから生徒は前を向き、他の人と向き合うことなく給食を食べます。以前とは打って変わり、静かな給食時間です。音楽が流れる教室で、真正面から給食と向き合う時間が増えました。

(給食を理解するとは)

【理解】

- 1、物事の筋道をさること。わけを知ること。物事がわかること。2、人の気持ちや立場がよくわかること
- 例①野菜は植物である。道管から水、水に溶けた養分が吸収され、細胞に栄養素が取り込まれ、その活動を維持しています。人間も植物も「細胞」からできています。人間も口から食べ物を摂取し、それは胃や小腸で消化され、栄養素として吸収されます。小腸で吸収された栄養素は血流によって体の隅々まで運ばれます。<栄養とは何か>
- 例②日本の農業に対する理解。近郊農業、輸送コスト、大手スーパーと八百屋との価格の違い。<需要と供給、食料廃棄の実態>
- 例③遺伝子組み換え食品について。<遺伝子とは何か>
- 例④いただきます。ごちそうさまでした。ありがとうございました。<感謝の心、他者との関わり>

4つの例のみ挙げましたが、他にも「給食」からたくさんの物事が見えてきます。

給食に対し思いを馳せることで様々なことを学ぶきっかけになります。物事を知ること、人と関わることで「心」が生まれ「情熱」を持つようになり、次の世代に「想い」を引き継ぐことができるのです。

中学校での勉強や活動は、決して簡単なものではありませんが、謙虚な気持ちで「知り」、日々「学ぶ」ようにしましょう。まわりの友達や家族に対し「思いやり」を持てるようになります。大切なのは、明るい未来を信じて、一生懸命生きることです。そして、調理員の皆さんが、給食を作りながら、頑張っている生徒さんを応援し、見守っていることを忘れないでください。





水分補給はしっかりと

近年、猛暑が続き、毎年のように「熱中症で救急車で病院に運ばれた」というようなニュースを耳にします。「熱中症」とは暑い環境で生じる障害の総称です。さまざまな症状がありますが、すべてに共通する原因とも言えるのが水分や電解質の不足です。つまり、熱中症とは気をつけて水分を摂取していれば、必ず防ぐことができる障害なのです。

熱中症や脱水を防ぐポイントは、のどが渴く前から意識して水分を取ることです。「のどが渴いた」と感じたときには、すでに体は水分が不足している状態に陥っています。そのため、右ページ（子ども用）でも紹介しますが、運動前にも水分補給をすることがとても大切です。また環境や運動の強度や持続時間によっても、水分補給の方法を変える必要があります。

下図は飲料の種類による吸収の違いを示しています。ジュースや炭酸飲料のように甘味が強い飲料では体内に吸収されるのに時間がかかってしまいます。また汗の中には水分だけでなく体に必要なナトリウムやカリウムなどの「電解質（イオン）」とよばれる物質が入っており、体温の調節や筋肉を動かすなど大切なはたらきをしています。

夏場や多量に汗をかくような状況では、水やお茶だけより、ナトリウムを0.1～0.2%程度含み、糖分を5%程度含んだ、いわゆるスポーツドリンクを飲むことをお勧めします。このような飲料は体内への吸収が早いため、発汗により失われた水分をより早く補充することができます。また飲料の温度も吸収に関係します。水温を5～15℃程度に冷やすと飲みやすく、体内への吸収も早くなります。

熱中症は誰にでも起こる可能性があります。運動中だけでなく、運動前後の水分補給も心がけるようにしましょう。



スポーツをするときは水分をしっかり補給しよう

● どうして水分をとらなければならないの？

みなさんの体の60～70%は水分からできています。その水分は体のすみずみに栄養を運んだり、体温を維持するなど、とても大切なはたらきをしています。ところが、体の中の水分は尿や汗などになって、体の外に出ていってしまいます。そのときにしっかりと水分を補給しないと、熱中症になって倒れたり、けいれんをおこしたりする危険性が高まります。

出た分を補給!

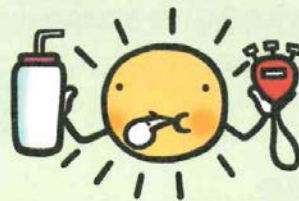


● 運動中の水分のとり方とは？

暑い最中に運動をすると、汗をたくさんかきますね。そのために汗をかけたぶんだけ水分をとる必要があります。しかし、どのような飲み物をどれくらいとればいいのかしら？

ここで運動中の水分補給のポイントを紹介します。

運動前にコップ1～2杯程度の水分をとる（一度に飲むのではなく、1回で飲む量は3～5回ゴクゴクする程度にしましょう）。



運動中は1時間に500～1000mL程度、気温がとくに高いときは15～30分ごとにこまめに水分をとる。

たくさん汗をかいたときや、練習時間が長くなったときは、スポーツドリンクを飲む。



冷たすぎる水分は避ける。



【夏場の給食】

今年は例年とは違い、8月まで給食の提供が行われる予定です。暑くなるので、給食に含まれる「塩分」についても配慮しています。生活習慣病の予防には市販食品に比べ、塩分濃度の低い食事が理想とされます。暑い時期の給食は「食べ」が悪くなるのが心配される、通常よりも汗をかくことから、献立材料や作り方をよく見て、考えながら給食の味を調整しています。