

食育だより



令和7年

7月号

新座市立第二中学校

校長 小関 直

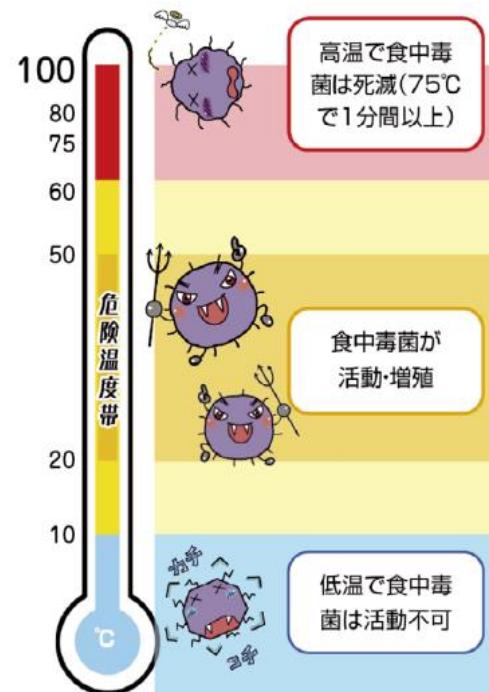
栄養教諭 加藤耕平

給食のウラ側

今年は6月中旬から暑い日が続いておりますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。急な気温上昇により、体調を崩される方もいらっしゃるかもしれません。また、お子さんの食欲が低下して家庭での食べ残しが増えることもあるかと思います。この時期は、食べる側も作る側も大変な季節です。そこで今回は、生徒や保護者の方々からはなかなか見えない給食室の状況についてお伝えいたします。

給食室ではこの時期、春や秋と比べて、特に2つの面で作業が大変になります。まず午前中の作業です。気温が上がり湿度が高くなることで、食中毒の原因となる細菌が活発化しやすい環境になります。そのため、サラダを和える時間をできるだけ配缶直前にするなど、食中毒菌が活動する「危険温度帯」の時間を減らすよう細心の注意を払っています。これは、給食室に冷暖房設備が導入された現在でも変わらない重要な取り組みです。

もう一つは午後の作業です。給食の食べ残しをデータ化して分析すると、毎年6月中旬頃から残量が増加する傾向が見られます。これは、暑さによる食欲減退が影響していると考えられます。また、4月と比べて学校生活に慣れてきたことで、気の緩みが生じ、給食の準備に取り掛かる時間が遅くなることもあります。その結果、喫食時間が短くなり、食べ残しにつながっている可能性があります。残量が増えると、午後の片付け作業も増え、給食室のスタッフにとっては負担が大きくなる状況です。



夏ばてを防ぐためには、十分な睡眠とバランスの良い食生活が重要です。どうぞ家庭でも体調管理に気を付けて、元気に夏を乗り切っていただければと思います。

夏に心がけたい食事のとり方

① 1日3食、しっかり食べよう!



暑くて食欲がわかないこともあるでしょう。でも食事は1日のエネルギーのもとです。食事の回数が減ると栄養が不足しきちになり、夏ばてしやすくなってしまいます。とくに朝食は毎日しっかり食べるよう心がけましょう。

② 冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎに注意しよう!



冷たいものをとり過ぎると、胃や腸のはたらきを悪くしてしまうことがあります。またジュースには糖類が多く含まれるものが多く、飲み過ぎると余計にのどが渇いたり、食欲をなくしたりすることもあります。普段の水分補給は水か麦茶で少量をこまめに行うようにしましょう。



ご飯は水分を多く含んでいますので、日本の場合は食事をするこれが熱中症予防になります。