

# 食育通信 5月号

令和6年5月発行  
柏市立富勢中学校

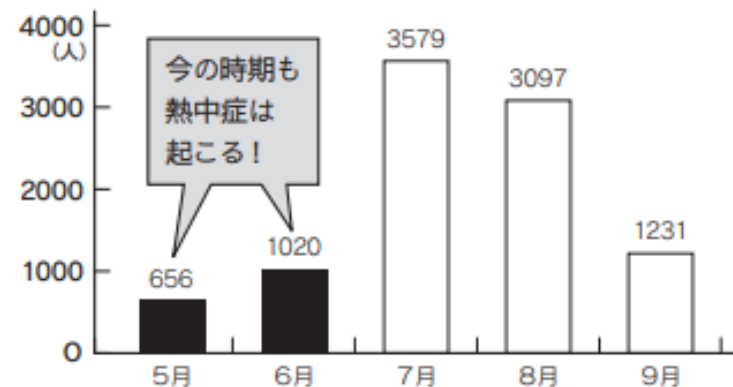
新年度になってから一カ月が過ぎました。2、3年生がたくましく成長し、グッと食べられるようになったのを感じています。残菜がとても少ないので、調理員さんやごみ回収業者さんも驚いていました。たくさん食べてくれて、とてもうれしいです。1年生も、積極的におかわりに来てくれる様子などを見ていると、もう少しして準備に慣れてくれば、もっと食べられるようになりそうだな……と楽しみにしています。

5月は新年度の疲れが出てくるころです。また、今年は例年になく暑い日が続いています。しっかり食べて、体と心のバランスをとりましょう。

## 初夏の熱中症に注意！

消防庁によると、令和5年5月～9月の間に熱中症によって搬送された少年（満7歳以上満18歳未満）は、9583人でした。右のグラフは、救急搬送状況を月別にあらわしたものです。もっとも多いのは7月と8月ですが、5月や6月にも発生していることがわかります。今の時期から十分に注意しましょう。

図 令和5年度5月～9月の熱中症による救急搬送状況  
(満7歳以上満18歳未満)



消防庁「熱中症による救急搬送状況」(令和5年5月～9月の月報)より作成

## 食事と水分で熱中症予防

食生活から熱中症を予防するには、適切に水分や塩分を補給する必要があります。わたしたちは食事からも水分や塩分をとっているため、1日3食をしっかり食べることが大切です。また、水分はのどがかわいたと感じる前にこまめに補給します。

さらに今の時期から、運動などで汗をたくさんかくようにしておくと、熱中症になりにくい体をつくることができます。

## 手早い配膳を工夫しよう

食べる時間は取れていますか？ 中学校の給食時間は短く、あっという間に終わってしまいます。手早い配膳を工夫して、食べる時間をしっかりとりましょう。

### ～ 給食当番以外の人 ～

工夫その① 授業が終わったら素早く席に着く。

授業が終わったら、素早く手を洗い、5分以内に着席しましょう。4時間目が移動教室だと、特に時間が無いので注意！

工夫その② 静かに座って待つ。

静かに待つと、先生や係の人の指示が通りやすくなります。

### ～ 給食当番の人 ～

工夫その① 待機時間に、次やるべきことを考える。

ワゴンホールに行く人は3人。当番の中には、教室で待機している人もいます。

その人たちは、配膳表を確認しましょう。どのお皿に何の料理を盛り付けるのか確認して、ワゴン到着後に素早く準備ができます。配膳中、余裕があれば、どんどんストックを作っておきましょう。ただ待っているだけの時間を減らすことが大切です。

工夫その② こまめに時計を見る。

時間を意識するだけで、動きが早くなります。12時50分配膳完了を目指しましょう。

工夫その③ ピタリ賞を目指す。

配膳中の様子を見ていると、時々ピタリと配る達人に出会います。どうやっているのでしょうか？

サラダや煮物、ご飯などは、最初に4つに区切り、1区分で人数の1/4ずつ配ります。例えば40人分なら、1区分で10人分作ります。残りのお皿の枚数も確認しながら、調整しましょう。

上手に配ってくれれば、  
残菜もグッと少なくなります。  
ぜひ、ピタリ賞を目指してください！



上から見たごはん缶