

給食タイムズ 6月

明石市立大蔵中学校

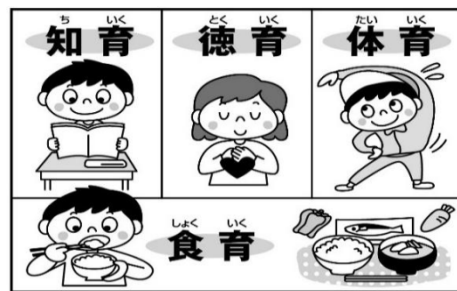
2019年（令和元年）5月31日 Vol.3

気温がどんどん上がり夏を超え日も増えてきました。熱中症予防のためにもこまめに水分補給をし、朝ご飯をしっかり食べ、日頃から十分な睡眠をとり、規則正しい生活を心掛けましょう。

また、食中毒が多発しやすい時期です。給食の前にはせっけんでしっかりと手を洗い、配膳台を消毒し、教室の換気も忘れずに行いましょう。

6月は食育月間

食育は生きる上での基本です。毎日の食事の内容、食事のマナー、食べ物を買う時に気をつけることなど生活の中の「食」について考えてみる機会にしましょう。



Go Go, Ohkura

勝負に勝つ！！

7日(金)チキンカツバーガーが提供されます。

6月後半に総体があります。3年生にとっては集大成の大会です。今までの部活の中で仲間と意見がぶつかったり、しんどくてくじけそうになったり、これまでの日々大変な努力を重ねてきたと思います。その努力に自信と誇りを持って今まで練習してきたこと、身につけた力を精一杯悔いの残らぬよう発揮してください。

大蔵中を応援しています。



スポーツと食事



スポーツ後の疲労した体の回復には、タイミングが重要で、必要な栄養素を効果的に摂取する必要があります。そのタイミングは、運動の30分以内に、おにぎり、ハムやチーズをはさんだサンドウィッチ、バナナといった炭水化物を摂取すると良いでしょう。

6月のお知らせ

★2年生

・3日（月）～7日（金）給食はありません。（トライやるウィーク）

★全校生

・20日（木）給食はありません。（期末テスト）

・27日（木）・28日（金）給食はありません。（市内総体）

★のぞみ学級

・25日（火）給食はありません。（歓迎スポーツ大会）



教育実習生の先生に給食の感想をお聞きしました

・僕たちが学生の時は家庭の事情で弁当を作ってもらえず、肩身の狭い思いをしていた子でしたが、今はそういう思いをする子がいないことが幸せだと思いました。季節の食材など、弁当だと難しいメニューも食べられるので、地元のものや旬のものを食べる機会を大切にできるところもいいと思います。（溝田先生）

・私たち教育実習生が中学生の頃は毎日お弁当でした。なので給食を中学校で食べるのを楽しみにしていました。実際に毎日違った美味しい給食を食べるのはとても新鮮で、給食の時間がとても楽しかったです。生徒のみんなは「今日の給食は何？」という会話をしたりして、毎日の給食を楽しみにしている感じでした。（堂本先生）

・僕たちが中学生の時はお弁当で、冷めたご飯を食べていました。この度、教育実習で大蔵中学校に来て給食を食べて、温かい食事をとれることは幸せなことだと思いました。皆さんは温かい給食を食べることが当たり前で、特に何も思わないかもしれませんが、こうした温かい給食を食べるのは、給食に携わって下さる人たち、親のおかげであることを忘れないでください。（田中先生）

・みんなが幸せそうに給食を食べている姿を間近で見れ、とてもうれしい気持ちでいっぱいです。私が中学生時代の時はお弁当で、毎日母の優しさや愛情が詰まっていましたが、母の労力や負担を考慮すると温かく食べれる給食が私の時にもあったらと思います。（芳野先生）

・中学校給食を初めて経験し不思議な気持ちです。新しく給食委員会というのが増え、配膳室があり、給食員や配膳員がいて、私がいた7年前では見られなかった風景です。お弁当より給食の良いところは温かい食事が食べれること、前の晩と違うおかずが食べれることです。（西谷先生）

・私が中学生の時は毎日お弁当か、パン販売でパンを購入するかでした。給食の良い点は、お弁当忘れ、お金忘れでお昼が食べられないということがないことだと思いました。給食を食べれることに感謝して「いただきます」「ごちそうさま」を忘れないようにしましょう。（山崎先生）