

平成27年5月13日

保護者・生徒 様

赤磐市立磐梨中学校
校長 田上 善朗

補食（磐梨中ゴールデンプラン）の開始日について

若葉の候、保護者の皆さまにはますますご健勝のこととお喜び申し上げます。また平素は本校教育に関しまして、ご理解とご協力をいただき誠にありがとうございます。

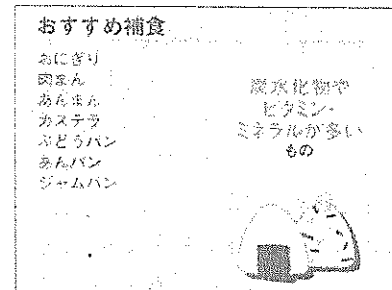
さて本年度の PTA 総会でご賛同いただきました中学校での補食を、下記の要領で実施いたします。生徒の学力と体力の向上を目指し、学校と家庭が協力して推進してまいりたいと思いますので、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

1 目的

- ・午前中の補食は朝練習で失われた脳内の糖質を補い、学習時の集中力を高め学力向上をねらいとする。また傷ついた筋肉を補修するためのたんぱく質を補うことで、体づくりを推進するための一助とする。
- ・午後の補食は部活動で傷ついた筋肉を早急に修復・回復させることをねらいとする。

2 補食開始日：平成27年5月18日(月)より

3 補食品管理：持参した補食品の管理は各自が責任を持っておこなう。自己管理に不安がある場合は担任・顧問に相談すること。



4 具体的内容

○午前補食

- ・時間：朝読書と朝の会の間の5分間
朝読書と朝会の間に5分間の補食時間を設定し、昼休みを5分間短縮し、午後の授業開始はこれまでどおりとする。
- ・補食：5分間で準備・補食・片づけのできるもの
- ・場所：生徒それぞれの教室
- ・食品：自宅から持参した補食品（できるだけゴミがでないように）
- ・ゴミ処理：保健委員が補食後ゴミを回収します。

留意事項

- ・補食品は家庭から持参したものとする。
(上記のおすすめ補食の他に油分の少ないタンパク質・バナナ・栄養補助食品等)
- ・油分の多いものは消化がよくないので控えてください。
- ・衛生面に注意し、補食品によっては保冷してください。
- ・スナック・菓子類は禁止しています。
- ・食べ過ぎは胃への血流が増え眠くなったり、給食が食べられなくなるので、適量となるよう気を付ける。
- ・補食に適するかどうか疑問な場合は、担任にご相談ください。

○午後補食

- ・時間：部活動時間内に補食し、片付けまでです。
- ・場所：各部毎に指定された場所
運動部は部室前の渡り廊下、文化部は活動教室
(顧問が同席することを基本とする)
- ・食品：自宅から持参した補食品
- ・ゴミ処理：渡り廊下に置いたゴミ箱に各自が責任を持って捨てる。
文化部は各部で集めて職員室に持ってくる。

留意事項

- ・午後は衛生面を重視し、市販の栄養補助食品を中心に利用する。
(カロリーメイト・ソイジョイ・栄養補給ゼリー等)
- ・栄養補助食品は一般の商店で購入した物でも構いません。
- ・これから気温の高い時期に向かいます。学校では十分な衛生管理ができません。食中毒などの不安がある補食品は決して持たせないようにしてください。
- ・運動終了後30分以内に家に帰れる場合は補食は家庭でとるようにしよう。
- ・補食に適するかどうか疑問な場合は、顧問の先生にご相談ください。

- ◎大塚製薬の商品(カロリーメイト・ソイジョイ等)については現在価格・販売方法等について最終交渉をしています。販売の日程や方法等が決定しましたらお知らせとともに注文用紙を配布しますので、希望者をご利用ください。

●基本的ルール

- ・補食品は各自で準備し、他者とのやりとりはしない。
- ・スナック、菓子類を補食品とすることを禁止する。
- ・補食品を生徒が登下校時に購入することは禁止とする。
- ・補食は指定された内容、時間、場所以外では認めない。
- ・補食で出たゴミは指定された場所に確実に捨てる。

◎生徒のみなさんへ

補食は全国でも珍しい取り組みで、健康でたくましい体づくりや学力向上に大きな効果のある活動です。生徒の皆さん一人ひとりが補食の内容や約束事などを考え、主体的に取り組んで磐梨中学校を代表する立派な活動となるようにしましょう。