



給食だより 夏休み号



令和元年度 開進第一中学校

夏休みがスタートします。部活や勉強、友達や家族と出かける予定など、楽しい計画を立てていることと思います。夜更かしや、朝ごはんを食べないなど、生活リズムが乱れると、体調不良を起こしやすくなります。右の「夏休みを元気に過ごすための10ヶ条」をよく読んで、体調管理をしっかりとって、元気で楽しい夏休みにしてください。

スポーツをするみなさんへ



夏の炎天下や、室内でスポーツをするみなさんは、普通よりも汗を大量にかき、脱水症状になりやすいですね。脱水症状を防ぐポイントは、「のどが乾く前に」こまめに水分補給をすることです。1度に大量の水分をとっても、体には吸収されません。また、スポーツドリンクと言われるものには、糖分がたくさん含まれているので、飲み過ぎると、糖尿病や、肥満になるリスクが高まるので注意が必要です。

熱中症予防におすすめ！！



こまめな水分補給と一緒に、熱中症を予防するためには、塩分も必要です。日中はもちろん、寝ている間にも汗をかいて、朝は、体にミネラルが不足している状態です。そんな時は、「朝の味噌汁」をおすすめします。水分、塩分が一緒にとれて、野菜や豆腐、海草が入れば栄養補給もできます。前日に作って、冷蔵庫に入れておき、朝は冷たいまま飲んでもいいですね。山形県などの郷土料理に、冷たくしていただく味噌汁「冷や汁」というものがあります。



主な野菜の産地7月



玉ねぎ	香川県	じゃが芋	茨城県	小松菜	埼玉県
大根	青森県	しめじ	長野県	ねぎ	茨城県
人参	千葉県	チンゲン菜	埼玉県	にら	栃木県
白菜	長野県	水菜	茨城県	なす	栃木県
かぼちゃ	茨城県	もやし	千葉県	すいか	鳥取県
きゅうり	群馬県	ごぼう	群馬県		

夏休み明けの給食は9月2日(月)からです。献立は、チキンカレー、オレンジポンチです。

給食費の納入にご協力頂き、ありがとうございます。8月の口座振替は20日(火)です。

夏休みを元気に過ごすための10ヶ条

1 早寝・早起き・朝ごはん



学校がない日は、夜ふかしや朝寝坊しがちです。規則正しい生活を心がけましょう。

2 食事は1日3食決まった時間にとる



生活リズムを整えるために、朝・昼・夕と、毎日同じ時間に食事をとることが大切です。

3 だらだら過ごさずに、体を動かす



ラジオ体操やプールなどで、毎日体を動かしましょう。

4 水分補給はこまめに行う



熱中症予防のために、室内でも意識して水やお茶を飲むようにしましょう。

5 冷たい物を取りすぎない



内臓が冷えて消化が悪くなり、食欲が落ちてしまいます。冷房の当たり過ぎにも気をつけましょう。

6 おやつを食べるなら、時間・量を決める



何かをしながらではなく、時間を決め、お皿にとって食べるようにしましょう。

7 夜食はなるべく食べない



寝る前の食事は、内臓に負担がかかります。塾や部活などで夕食が遅くなる場合は、食事を2回に分けるのがおすすめです。

8 食事の後は歯を磨く



虫歯だけでなく、食べ過ぎも防ぎます。おやつ後も忘れずに磨きましょう。

9 旬の野菜や果物を食べる



夏バテや熱中症の予防にも効果があります。意識して食事に取り入れましょう。

10 食事のお手伝いに挑戦する



おうちの人と相談し、できることから挑戦してみましょう。