



給食だより 夏休み号



令和2年度 開進第一中学校

8月は1～23日が夏休みとなり、例年より短くなりました。夏休みの間も引き続き手洗いや密を避けるなどの新しい生活様式を習慣化し、24日から安全に給食が食べられるようにしましょう。

手洗いを忘れずに!

手のひら
指の間 指の先 しっかり洗い流す

こちらも忘れずに!!

ソーシャルディスタンス
マスクをしよう



朝の味噌汁のススメ!

夏休み中は、感染予防はもちろん、熱中症にも気をつけなければいけません。寝ている間にも汗をかき、朝はミネラル不足の状態です。そのまま朝ごはんを食べずに部活や勉強などに出かけると、熱中症を起こしやすくなります。そんな時は、水分、塩分と一緒にとれる「朝の味噌汁」をおすすめします。豆腐、野菜、海藻などを加えればタンパク質もビタミンもとることができます。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と思います。

作ってみよう

簡単! 冷や汁風味噌汁

味噌汁のおすすめ具材

- わかめ (タンパク質、カルシウムなど)
- 豆腐 (タンパク質、カルシウムなど)
- キャベツ (ビタミンCなど)
- 人参 (ビタミンA)

*これらの具材を入れた味噌汁を作り、冷蔵庫で冷やしておきます。朝、すりごまを入れて、冷たいままいただきます。



きゅうりを入れてもおいしい!



夏休みを元気に過ごすための10か条

<p>1 早寝・早起き・朝ごはん</p> <p>学校がない日は、夜ふかしや朝寝坊をしがちです。規則正しい生活を心がけましょう。</p>	<p>2 食事は1日3食決まった時間にとる</p> <p>朝 昼 夕</p> <p>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。</p>
<p>3 だらだら過ごさずに、体を動かす</p> <p>ラジオ体操やプールなどで、毎日体を動かしましょう。</p>	<p>4 水分補給はこまめに行う</p> <p>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。</p>
<p>5 冷たい物を取りすぎない</p> <p>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。</p>	<p>6 おやつを食べるなら、時間・量を決める</p> <p>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。</p>
<p>7 夜食はなるべく食べない</p> <p>寝前の食事は、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。</p>	<p>8 食事の後は歯を磨く</p> <p>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。</p>
<p>9 旬の野菜や果物を食べる</p> <p>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。</p>	<p>10 食事のお手伝いに挑戦する</p> <p>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。</p>