

# 給食だより 夏号

いよいよ明日から夏休みです。今年もコロナ禍での休みになりますが有意義に過ごせるといいですね。『早寝・早起き・朝ごはん』を続けて2学期に元気な姿で登校しましょう！

『早寝・早起き・朝ごはん』のシンボルマーク★



## 『食事と健康について考えよう』

皆さん夏休みの計画は立てましたか？長期の休みには夜更かしして朝寝坊したり、冷たいジュースやお菓子・ファストフードを食べてご飯が食べられなくなるなど、生活リズムが乱れることも多く、2学期に体調を崩してしまう人もいます。そこで、“食事と健康”について一緒に考えてみましょう！



### ＜夏休みのある1日＞

夏休みは夜遅くまでテレビを見たり、友達とSNSでやりとり♪気付けば夜中！次の日、「眠い〜。」「食欲ない、朝ごはんいらないや。」

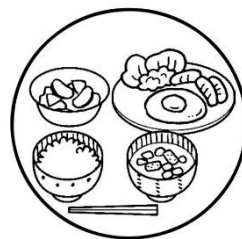
寝不足で頭がぼーっとしたまま、部活動へ。水分もとらずに体を動かしていたら、何だかフラフラする…お腹も空いたし…

帰宅後、大好きなスナック菓子やファストフードを食べて、また夜更かし…

\* \* \* \*

この生活を続けたら、2学期初日に皆さんは元気に登校できるでしょうか？明日からの夏休みの過ごし方について、改めて考えてみましょう。

中学生の皆さんは今、まさに成長著しい時期にいます。この時期は“よく食べ”“よく体を動かし”“よく寝る”ことが大切です。また、『自分で自分の健康を管理する力』を身に付けていく大切な時期です。これは、皆さんが将来も健康でいるために必要な力と言えます。



## お昼ごはんにおすすめ！

### 冷たい麺に“ひと工夫”



そうめん、そば、うどん、ひやむぎ、スパゲッティ（サラダ用）、中華麺 など

たんぱく質を多く含む

ゆで卵・錦糸卵	納豆	ハム・焼き豚
ゆでエビ	かまぼこ・ちくわ	ツナ缶
しらす干し	蒸し鶏	冷しゃぶ



ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む

トマト	きゅうり	もやし(ゆでる)
青じそ	ねぎ	みょうが
大根おろし	めかぶ・わかめ	キムチ

ほかには、レタス、水菜、オクラ、のり、なめたけなど

★味つけは、めんつゆ、ポン酢、ごまダレ、市販のドレッシング、マヨネーズなど、お好みで！

暑くて食欲のない時でも食べやすい冷たい麺類は、夏休みのお昼ごはんにピッタリです。薬味だけでなくここにあるような食品を色々のせて、具たくさんにすると、1品でボリュームも栄養バランスもアップします。のせるだけの食品もあるので、皆さんもやってみてください★

## 9月に使用する主な野菜の産地（予定）

米	青森県	じゃが芋	北海道	きゅうり	埼玉県・青森県・山形県
人参	北海道・青森県	キャベツ	群馬県	南瓜	北海道・茨城県
さつまいも	茨城県・千葉県	れんこん	茨城県	大根	北海道・青森県
里芋	宮城県	ネギ	青森県	ほうれん草	埼玉県・栃木県・群馬県
トマト	愛知県・青森県	ピーマン	茨城県	赤・黄ピーマン	山形県・茨城県
ナス	埼玉県・千葉県・栃木県	水菜	茨城県	りんご	青森・長野・山形県産
牛乳	北海道・青森県・秋田県・岩手県・宮城県・群馬県・山梨県・東京都				

