給食だより　夏号

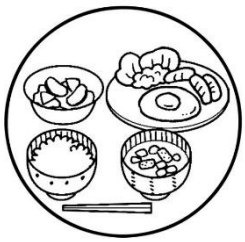
『早寝・早起き・
朝ご飯』の
シンボルマーク★

いよいよ明日から夏休みです。休みの間も生活リズムを崩さず、
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！

『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いまう人もいます。そこで、“食事と健康”について一緒に考えてみましょう♪

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。



≪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、朝ご飯いらないや。」
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。

お昼ごはんにオススメ♪

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

★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のせて、具だくさんにすると、1品でボリュームもアップし、栄養バランスもよくなります。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月に使用する食材の主な産地（予定）

米	青森県	なす	埼玉県	にんにく	青森県
人参	北海道	もやし	栃木県	南瓜	北海道
いんげん	埼玉県	れんこん	茨城県	里芋	宮崎県
里芋	宮崎県	ネギ	青森県・茨城県	ほうれん草	栃木県
トマト	北海道	赤・黄ピーマン	茨城県	ピーマン	茨城県
じゃがいも	北海道	紅玉	山形県・長野県	りんご	長野県・青森県
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				

学校給食費
引き落としは、
８月２８日（月）
です。