

給食だより 夏号

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！

『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♪



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》

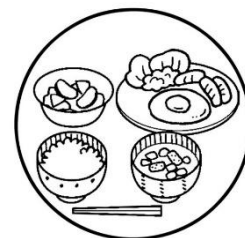
夏休みは夜遅くまでテレビを見たり、友達とSNSでやりとり♪気付けば夜中！
次の日、「眠い〜。」「食欲ない、朝ごはんいらないや。」

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…

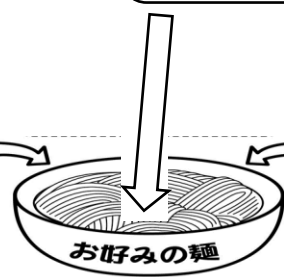
* * * *

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。



お昼ごはんにもオススメ♪

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

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もピッタリです。薬味だけでなくここにあるような食品をのせて、具たくさんにすると、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、ぜひ試してみてください。

★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！

9月に使用する食材の主な産地（予定）

米	青森県	ごぼう	宮崎県	たまねぎ	北海道
里芋	宮崎県	にんにく	青森県	トマト	北海道・青森県
南瓜	北海道	緑豆もやし	栃木県	キャベツ	群馬県
ねぎ	青森県・茨城県	小松菜	東京都	大根	千葉県
生姜	高知県	じゃがいも	北海道	梨	福島県
人参	千葉県・青森県	ピーマン	東京都	りんご	長野県・山形県
ほうれん草	埼玉県	赤・黄ピーマン	静岡県	ぶどう	山梨県
牛乳	東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、福島県、北海道				