

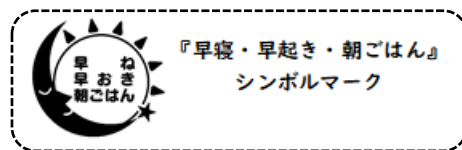


給食だより 夏休み号



練馬区立光が丘第二中学校

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、朝寝坊、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、生活の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、まさに成長が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。



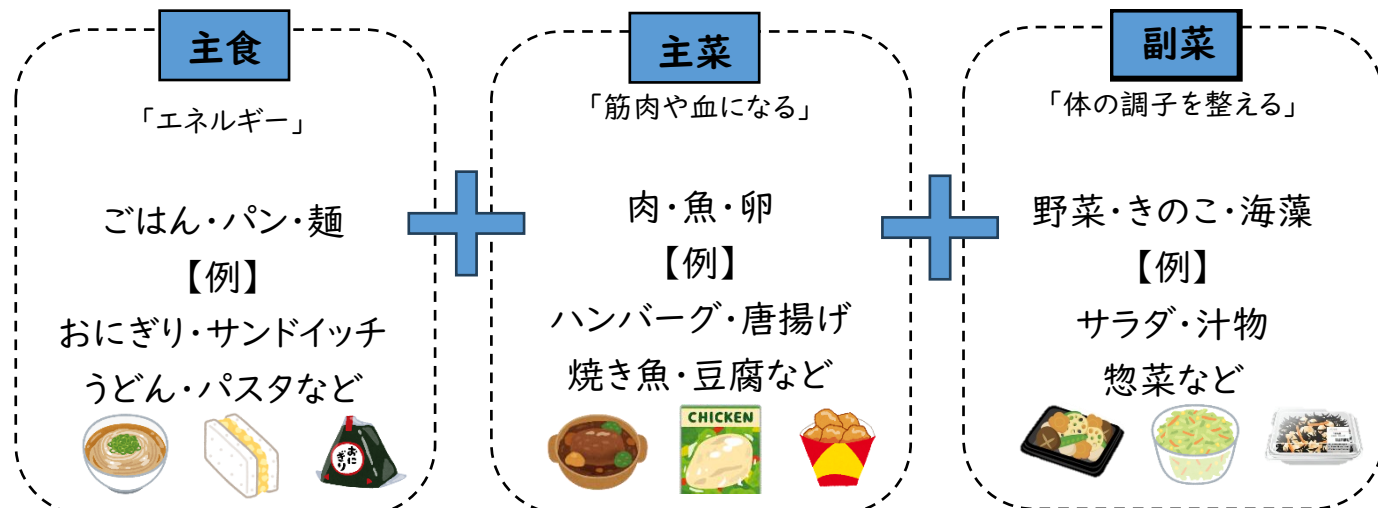
夏休みの『昼食』の選び方



夏休み中、部活動の前後や、お家の人不在のときに、コンビニで昼食を買う機会が増える人も多いのではないのでしょうか。好きなものばかりを選んでいると、栄養が偏って夏バテの原因になってしまいます。

健康な体を維持するために、コンビニでも「主食・主菜・副菜」の3つを揃える「合言葉」を意識してみましょう！

栄養バランスが整う『3つの組み合わせ』



★「カップ麺 + おにぎり」や「焼きそばパン + 菓子パン」のような組み合わせは、偏ってしまいます。

★メロンパンやチョコレートパンは、食事ではなく「お菓子」に近い栄養成分です。お昼ごはんとして食べるのは避けましょう。

★炭酸飲料やジュース、甘いスポーツドリンクには、想像以上の砂糖が入っています。水分補給は無糖のお茶や水を選びましょう。

○ 2学期の給食は9月1日（火）始業式の日から始まります。

エプロン・三角巾を持ち帰ったご家庭は始業式の日忘れずに持ってきてください。

※マスク忘れが多いのでご準備よろしくお願いします。

献立：牛乳 ごはん 南瓜コロケ 切干大根の煮付け キャベツの味噌汁

