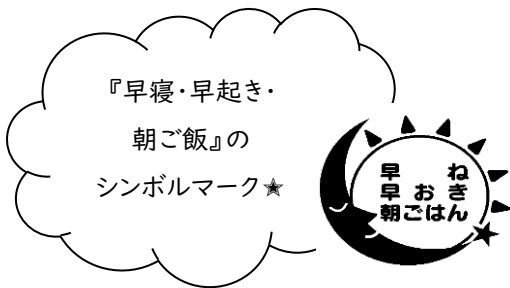


給食だより 夏号

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！

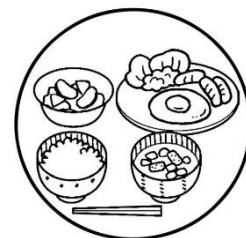


『食事と健康について考えよう』

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、朝ごはんいらぬや。」

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…

* * * *

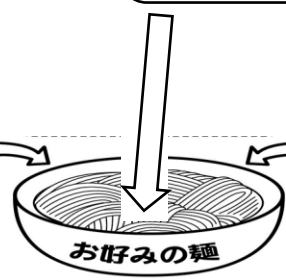
この生活を続けたら、2学期初日に皆さんは元気に登校できるでしょうか？
明日からの夏休みの過ごし方について、改めて考えてみましょう。

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	群馬県	たまねぎ	練馬区
なす	東京都	にんにく	香川県	きゅうり	東京都
南瓜	鹿児島県	緑豆もやし	栃木県	キャベツ	練馬区
ねぎ	千葉県	にら	茨城県・栃木県	とうもろこし	練馬区
生姜	高知県	じゃがいも	千葉県・茨城県	冬瓜	千葉県
人参	千葉県	ズッキーニ	群馬県	オクラ	鹿児島県
ほうれん草	栃木県・埼玉県	りんご	青森県	セロリー	長野県
白菜	茨城県	ピーマン	東京都	トマト	熊本県
牛乳	東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道				