

# いただきます

2021年度 7月号②  
豊能町中学校給食担当

明日から、待ちに待った夏休みです。今年は去年の夏休みとは異なり、35日もの休みがあります。普段出来ないことに取り組み、有意義に過ごしてください。始業式に元気な皆さんに会えることを楽しみにしています。

## 規則正しく生活しよう！

「夜遅くまでゲームができるぞ!」「朝起きなくても大丈夫だ!」と不規則な生活を考えていませんか?学校がある日のように、規則正しく生活することが体調を保つ上で大切です。

忘れないで!

### 朝食と水分補給



おろそかにすると、熱中症などの原因になります。

食事・おやつは

### ながら食い×



脳に「満腹の指令」がいかず、食べ過ぎて肥満の原因になります。

スマホ・ゲーム・テレビは

### 時間厳守!



睡眠不足にならないように心がけましょう。


## ネットの情報に惑わされないで!



ネット上には、沢山の健康やダイエットに関する広告があふれていますが、中にはきちんとした実験や検査に基づいておらず、うその内容が書かれている・うその写真が使われている場合もあります。これは**本当に正しいのかな?**とを考え、惑わされないようにしましょう。よくみる広告だから、大丈夫!という安易な判断は危険ですよ!

暑いからといって、そうめん・アイスクリーム・ジュースなど冷たいものばかり食べるのは避けましょう。


胃腸の働きを鈍らせ、夏バテを悪化させる場合があります。



### 8月の予定

27日(金)給食開始です

25日(水)はお昼前に下校します。パン販売なし。  
26日(木)は4時間授業後クラブあり。パン販売あり。



楽しい夏休みを!