



いただきます

2022年度 8月号
豊能町中学校給食担当

夏休みが終わり、今日から2学期が始まります。毎日元気に過ごすには、早寝・早起きをして三食しっかり食べるようにしましょう。夏休み明けの今、自分の生活習慣を振り返りましょう。

もしかして熱中症かも…?



どうしたらいいの?



涼しいところへ

クーラーのきいた室内、風とおしの良い日かげに移動しましょう。



体を冷やそう

・服をゆるめて、体の中に風が入るようにしましょう。
・保冷剤などで、太い血管が通る首やわきの下を冷やすようにしましょう。



水分補給をしよう

水やお茶をしっかり飲みましょう。スポーツドリンクやOS-1(経口補水液：オーエスワン)などで、塩分等も一緒に補給するとさらに良いです。

8月9月の給食

2学期の給食は
8月26日(金)
からです

8月31日(水)

野菜パン キャベツ用ドレッシング

831(野菜)の日ということで、いつもはロールパンですが、今回はほうれん草パンとにんじんパンが登場します。

生徒会役員と「どうやったら、もっと野菜を食べてもらえるだろう」と考えた結果、普段はすでにドレッシングをかけて盛り付けされているサラダを、皆さんでドレッシングをかけて食べられるように、ドレッシングの小袋を入れようということになりました。野菜を意識してしっかり食べましょう。

9月9日(金)

月見デザート

9月10日は、十五夜です。秋は色んな作物が収穫できる時期で、お祝いの意味があります。

9月13日(火)

パインカットアイス

まだまだ暑さが続く予想される9月に、給食では、一口アイスが登場します。暑さと上手に付き合いながら、過ごしましょう。

9月15日(木)

セレクトジョア クロワッサン

ジョアのアンケート用紙を配布します。4種類のジョアの中から好きなものを1種類選んでください。その用紙を提出しないとジョアが飲めないの注意してください。

今年度初めて、給食でクロワッサンが登場します。

朝ごはんを
食べてから
登校しよう



9月1日は防災の日

もしもの時のために食料などを備蓄していますか? これを機会に家族で備蓄するものを決めたり、期限切れがないかを確認したりしましょう。



寝ないと太るって本当!?

睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きていると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがくずれます。早寝・早起きを心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。

