

いただきます



2023年度 7月号 豊能町 中学校給食担当

もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。

<p>なつ やす 夏休みの食生活</p> <p>しよく せい かつ 気を付けたいポイント</p>	<p>な 何でも食べて丈夫な体をつくろう</p>	<p>つ め(冷)たいものとり過ぎに気をつけよう</p>
<p>や さい(野菜)をしっかり食べよう</p>	<p>す いぶん(水分)補給をこまめにしよう</p>	<p>み んなで食事をする機会をつくろう</p>

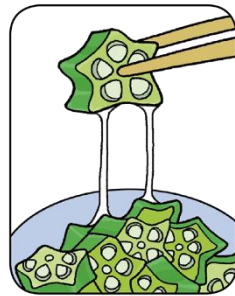
めん料理は具たくさんにしよう！



めんだけでは、たんぱく質やビタミンなどが不足して、栄養のバランスが偏りがちです。うどんやラーメン、そうめん、焼きそばなどのめん料理には、肉や野菜、きのこなどを加えて具たくさんにして、栄養バランスがととのうようにしましょう。

オクラのネバネバの正体は？

オクラのネバネバの成分の正体は、ペクチンなどの食物繊維です。食物繊維は、腸内を掃除して、有害物質を外に出す働きがあります。給食でもよく出るオクラ。夏休み中も食べましょう！



水分補給のポイント

のどがかわいていなくても
1時間ごとにコップ1杯のむ！
(ごっくん8~10回くらい)



汗をかいたときは
塩分も忘れずに



スポーツドリンクや塩分タブレットなど

体調管理のポイント

こんな人は熱中症になりやすくなります！

<p>朝ごはん抜き</p>	<p>寝不足</p> <p>中学生は8~10時間 が必要な睡眠時間です！</p>	<p>風邪ぎみなどの 体調不良</p>
---------------	--	-------------------------

協力しあおう！
家庭のお仕事



家族のために
食事をつくる

食事の片付けを
する

ごみ出しをする

他にも、洗濯した服を干したり、お風呂掃除も家庭のお仕事です。

あなたも家族の一員です。してもらえばかりではなく、できることは自分でしましょう！

2学期からの予定

- 8月25日(金) 始業式 パン販売あり
- 8月28日(月) パン販売あり
- 8月29日(火) 給食開始



よい夏休みを！