9月給食だより

２０２５年９月１日
町田市立堺中学校

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう！

夏休みが終わり、２学期がスタートしました。長い休みの後は、体がだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る。

朝起きたときに日光を浴びる。

朝ごはんをよくかんで食べる。

7月に使用した学校給食用食材の主な産地

品目	産地	品目	産地	品目	産地
野菜・果物					
玉ねぎ	群馬・兵庫	にんじん	青森・千葉	大根	北海道・青森・神奈川
新玉ねぎ	町田	かぼちゃ	町田・神奈川	キャベツ	町田・長野
ピーマン	町田	白菜	長野	ニラ	茨城
えのきたけ	長野	しょうが	熊本	ぶなしめじ	長野
ねぎ	茨城・千葉	赤パプリカ	北海道・熊本	ホワイトマッシュルーム	千葉
にんにく	東京	じゃがいも	長崎	冷凍ブルーベリー	東京
小松菜	東京	もやし	栃木	バレンシアオレンジ	和歌山
きゅうり	町田・東京	トマト	町田	すいか	新潟
肉				米	
鶏肉	宮崎	豚肉	国内産	2024年度産	山形
魚　介　類					
ホキ	ﾆｭｰｼﾞｰﾗﾝﾄﾞ・ｵｰｽﾄﾗﾘｱ				

水分のとり方＆飲み物３択クイズ

まだまだ暑さが続く予定です。水分が正しくとれているか確認をしましょう！

Q1 水分のとり方として、正しいのはどれ？

① いつでもこまめに飲む

② 運動中は飲まない

③ ねる前にたくさん飲む

Q2 毎日の水分補給のために、どれを飲むのがよい？

① 水

② 野菜ジュース

③ 炭酸飲料

Q3 汗をたくさんかいたときに、スポーツドリンクを飲むとよいのはなぜ？

① あまくておいしいから

② 塩分が入っているから

③ 体をあたためてくれるから

Q4 子どもがとり過ぎるとよくない、「カフェイン」が多い飲み物はどれ？

① オレンジジュース

② エナジードリンク

③ 麦茶

Q5 ペットボトル飲料を口をつけて飲んだ後の行動で正しいのは？

① 数日冷蔵庫に保管する

② 日当たりの良い場所に置く

③ その日のうちに飲みきる

こたえ Q1=①［いつでもこまめにコップ1ぱいくらいの量をとる］ Q2=① Q3=②［汗をかくと塩分が体の外に出てしまうため］ Q4=②［コーヒーよりも多くふくまれているものもある］ Q5=③［食中毒を起こす細菌が増えるので、開けたその日のうちに飲む］