

8月給食だよ!



令和2年度
中学校

夏休みが終わり、学校が始まりました。いつもより短めの夏休みでしたが、充実した時間を過ごすことができたでしょうか。夏休み明けもまだまだ暑い日が続きます。次の日に疲れを残さないためにも、3食をしっかりととり、生活リズムを整えて、元気に登校しましょう。

8月の目標

生活リズムを整えよう

まずは朝食から～生活リズムをととのえよう!～

夏休みに生活リズムをくずしてしまった人はいませんか。生活リズムがくずれたままだと、すっきりと目覚められなかったり、体調がすぐれなかったり、勉強にも集中できなかったりします。生活リズムを取り戻すには、1日3食を決まった時間に食べることが良いといわれています。まずは、朝食を決まった時間に食べることから始め、生活リズムを早く取り戻せるようにがんばりましょう。そのためには早寝、早起きが必要です。

早寝



睡眠は疲れをとったり、体を成長させたり、免疫を高めます。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

早起き



人が持つ体内時計と1日24時間の周期には、ずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。

朝食



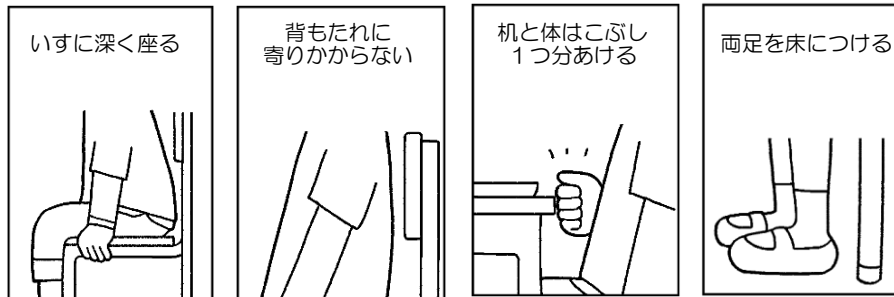
夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するためにも朝食をしっかりととりましょう。

背筋をピンと伸ばして食べよう

姿勢を正して食べていますか。良い姿勢にするためのポイントを紹介します。

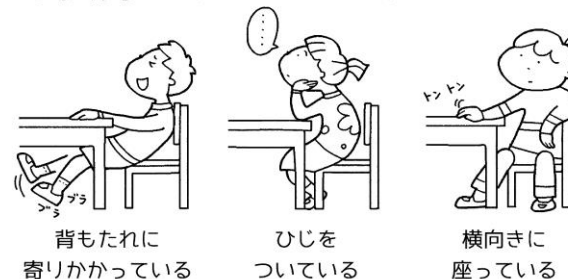


○良い姿勢をつくるためのポイント○



***** こんな姿勢はやめましょう *****

普段の食事時の姿勢を、ふりかえてみましょう。背中が曲がっていたり、ひじをついていたりしていませんか? 悪い姿勢は直して、よい姿勢を心がけて座りましょう。





～献立紹介～ 夏野菜のカレーライス



暑い夏でも、おいしく食べられるカレー。そんなカレーにたっぷりの夏野菜を入れました。ご家庭でもぜひ作ってみてください。

材料(4人分)

- 豚肉.....80g
- じゃが芋.....100g
- にんじん.....45g
- 玉ねぎ.....180g
- かぼちゃ.....80g
- なす.....50g
- えだまめ(冷).....20g
- しょうが.....5g
- にんにく.....2.5g
- 油.....適量
- 水.....2カップ

(調味料)

- カレー粉.....お好みで
- トマトピューレ.....大さじ1.5
- ケチャップ.....大さじ1.5
- ソース.....小さじ1
- しょうゆ.....小さじ1
- さとう.....小さじ1
- 塩.....少々
- カレールウ.....60g

<作り方>

- ① お好みの大きさに切った肉と枝豆以外の野菜を油で炒める。
- ② 豚肉に火がとおりと、野菜がしんなりしたら、小麦粉をふり入れ水を入れ煮込む。
- ③ 野菜がやわらかくなったら、ルウ以外の調味料を入れる。
- ④ しばらく煮込んだらルウを入れ仕上げに枝豆を加える。