



# 給食だよ!

深谷市立豊里中学校  
平成27年度 9月号

2学期が始まりました。9月は夏の疲れが出て、体調を崩しやすい時期です。また、体育祭や文化祭、音楽会、新人戦など、行事もたくさんあります。栄養バランスの良い食事と十分な休養をとり、2学期も元気に頑張りましょう!!

## 体育祭めざして栄養大作戦!

### 朝ご飯は必ず食べよう!

朝ごはんを食べないと、動きたいように動けません。「ごはん」「パン」を中心に卵や納豆、野菜など、しっかり食べるようにしましょう。



### 水分補給をしっかりと!

まだまだ暑い日が続いています。熱中症にならないために、運動する時は、じゅうぶんな水分の補給をしましょう!



### 運動能力アップ①

筋肉をつくるたんぱく質を多く含む「肉」「魚」「大豆製品」などを多くとりましょう。



### 運動能力アップ②

エネルギーをつくるための助けとなるビタミンカルシウムを多く含む「野菜」「くだもの」「乳製品」などをとりましょう。



### 体育祭の日のお弁当について

気温が高いので、火をよく通して安全なものをつめてください。お弁当箱のふたをする前に、冷ましておいた方が安全です。おにぎりをにぎる時は、素手ではなく、ラップに包んでからにぎるようにお願いします。



## ★ 9月1日(火) は防災の日給食です

9月1日は「防災の日」です。1923年(大正12年)9月1日に発生した関東大震災の教訓を忘れず、災害についての認識を深めたり、備えたりする日として制定されました。ご家庭でも、防災グッズの確認を行ってみましょう。給食では1日を防災の日献立にしました。



1日の給食:食パン、ジャム  
竹輪の磯辺揚げ、牛乳  
すいとん、みかん  
(写真は今年の給食です)



## 夏バテチェックをしてみよう！



次の項目のうち、自分に何個あてはまるか  
チェックしてみよう！

- 朝、起きるのがつらい
- ぼんやりすることが多い
- 寝ても疲れがとれない
- 体がだるい
- 肉や魚は食べない
- 野菜や果物は食べない
- 冷たい飲み物ばかり飲んでしまう
- 階段を上がっただけで、息切れしてしまう
- 立ちくらみや、めまいがする



いくつ当てはまりましたか？

**0個**→すばらしい！！

自分の健康にきちんと気をつけていますね。

**1～4個**→もう少し！

ちょっと気をつければ、

すぐに健康体です。

**5～10個**→気をつけて！

体が疲れています。自分の生活を見直しましょう。