



休みに入ると、夜更かしなど不規則な生活になってしまいがちです。規則正しい生活リズムにするためにも休み中を利用して、家庭の中の仕事を手伝う機会を作りましょう。普段からしている人は、継続して続けてくださいね。



家族や自分のための 食事づくり



夏休み中に家族や自分の食事づくりをしてみませんか？

朝食や夕食など、自分でメニューを考えて家族や自分のために料理を作ってみましょう。1食分の献立を考えるきっかけにもなります。栄養のバランスやいろいろ、味つけなども考えて作りましょう。



朝ごはんを食べよう！

朝ごはんを決まった時間に食べる事は、生活リズムを崩さないためにもとても重要です！午前中の勉強や部活動のエネルギーとなり、全身のスイッチが入ります。

冷たい物の飲みすぎ食べすぎに気をつけよう！

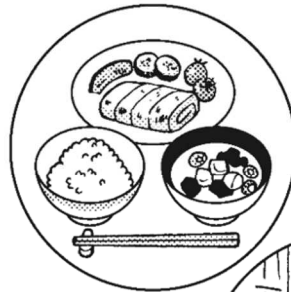
暑さが厳しくなってくると、ジュースやアイスなどの冷たいものが欲しくなりますが、取りすぎは胃腸の働きを弱め、消化不良や食欲がなくなり夏バテになる原因になりますので、注意しましょう。



生活習慣をととのえて夏ばてを防ごう

暑い日が続くと、食欲がない、だるい、よく眠れないなどの「夏バテ」が起こりやすくなります。

夏バテを防ぐためには、栄養バランスの良い食事を毎日3食しっかりと食べる、こまめに水分補給をする、早寝早起きをすることが大切です。夜ふかしや朝寝坊をしたり、朝ごはんを抜いたりしないで、休みの日も学校のある日と同じように、規則正しい生活を心がけて、夏を元気に過ごしましょう。



©少年写真新聞社2024



おいせ

先月に行われた食育強化週間のイベントで、**<残食コンクール>**を実施しました。

初めての取組になりましたが、クラス一丸となって残食を減らす努力が見られ、全体の残食率が減りました。この調子で日頃から食品ロスを減らすためにも、しっかりと給食を食べましょう！
給食委員さん調査お疲れ様でした！

おめでとう！



第一位 3年2組
第二位 2年2組



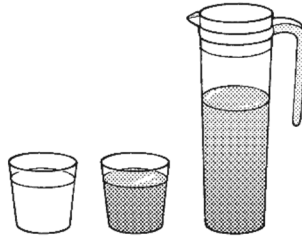
危険な熱中症・・・



★こまめな水分補給が大切！★ 喉が渴いてからでは遅い！渴いてなくても飲みましょう。

ふだんの水分補給は(水)か(麦茶)

暑い日は、知らず知らずのうちに汗をかいていることが多いので、こまめな水分補給が必要です。ふだんの水分補給は、水や麦茶などにします。激しい運動などで大量に汗をかく時には、塩分が含まれているスポーツ飲料などを飲むようにします。ただし、糖分を多量に含むものもあるので、飲み過ぎには注意しましょう。



©少年写真新聞社2024



甘いシュワシュワなジュースは暑い時に飲むと最高です！
でも糖分には、止められなくなるという中毒性があるので気を付けてください。

水筒の中を check!



水筒の内部がステンレスやアルミなど金属のものは、使っていると傷ができ、そこから内部の金属が露出することがあります。すると酸性のドリンクと金属が反応することで腐食がすすみ、そのサビが飲み物と混ざり、中毒症状を発生させます。

「フッ素コーティングだから」「スポドリ対応だから」と思わず、一度ご確認ください！



節電・節水しよう

電気や水を無駄にしないために、一人一人がエネルギーや環境問題に関心をもって、身近なところから行動することが大切です。

冷蔵庫のドアの開け閉めを少なくする、早寝早起きを心がけて照明を使う時間を少なくする、食器を洗う時や歯をみがく時などに水を出しっぱなしにしないなど、自分でできることは何かを考えて、取り組んでみましょう。

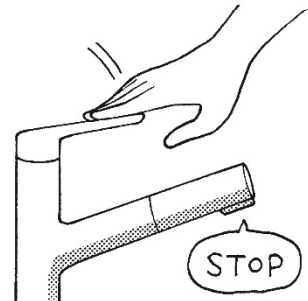
●冷蔵庫の開け閉めを少なく



●早寝早起きをする



●水を出しっぱなしにしない



©少年写真新聞社2024

放射性物質検査結果について



6月13日使用の栃木県産のにらを検査に出したところ、放射性ヨウ素、放射性セシウムともに不検出でしたのでお知らせします。

