



8・9月食育だより

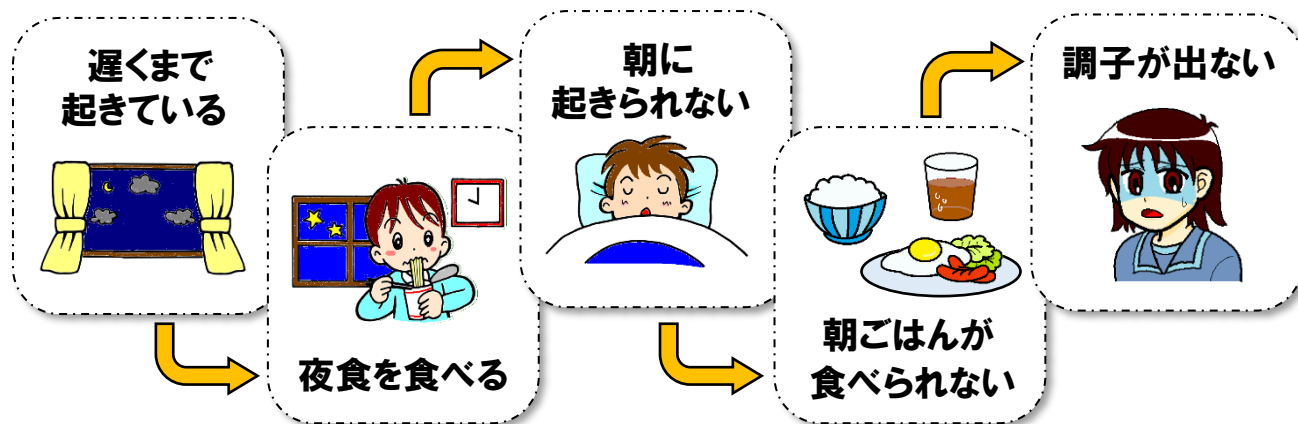


横中は
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

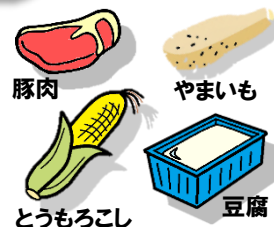
横川中学校

夏の疲れをとろう！～生活のリズムは正しい食生活から～

夏休みの間夜ふかしばかりして、生活のリズムがくずれてしまった人はいませんか？生活リズムがくずれると、こんなことが起きてしまうかもしれません…



毎日元気に過ごすためにも、朝、昼、夕の3食を決まった時間に食べて、生活のリズムを整えましょう。1日のスタートである朝食はとくに大切です。また、夏バテ予防のために、ビタミンB₁の多い食品（豚肉、豆腐、とうもろこし、やまいもなど）を意識して食べてください。



秋の行事食・食べ物を知ろう！

なし・ぶどう・かき・りんご

くだものおいしい季節です。給食ではなかなか生の果物を出すことは難しいのですが、ご家庭で秋の味覚をたっぷり楽しんでください。



十五夜

旧暦の8月15日は「十五夜」。満月を見ながら、秋の収穫に感謝する日です。「中秋の名月」ともいいます。「秋の真ん中に出る満月」という意味で、これは昔の暦では7～9月が秋とされたため、8月が秋の真ん中になるということです。今年の十五夜は10月1日になります。



さつまいも

さつまいもは食物繊維とビタミンCが豊富で、お肌もおなかもちょうどきれいにしてくれます。



戻りがつお

かつおの旬は春と秋です。春の「初がつお」は脂が少なくさっぱりとした味わい。秋に脂をたっぷり蓄えて南下して戻ってくる「戻りがつお」はこれからが旬です。



お知らせ

コロナウイルス感染予防のため、学校では「新しい生活様式」を実施しております。給食は、手洗いの徹底、密にならない工夫、喫食時は全員前向きにするなど、昨年度と比べると留意点が多くなっております。献立も、それに合わせ、配膳時間の短縮や配膳しやすさを考慮するため、以前より品数が少ない給食が続きます。生徒のみなさんにはさみしい思いをさせてしまっているところです。品数が少ない分、1つの料理の量を多くするなど、献立作成において工夫しています。コロナウイルス対策・食材費の高騰など苦しい状況が続きますが、その中でできる限り生徒の心身の健康を考えた給食づくりに努めて参ります。ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。