

給食だより



8月

9月

西東京市立ひばりが丘中学校

令和7年8月26日

夏休みは終わりますが、まだまだ蒸し暑い日が続きそうです。引き続き熱中症に注意して、こまめな水分補給を心掛けましょう。

❖ 給食当番のエフロンを忘れずに！

1学期末に給食袋を持ち帰った当番のみなさん、お洗濯・保管をありがとうございました。2学期の当番さんに気持ちよくバトンタッチできるよう、忘れずに持って来てくださいね。2学期の給食は8月27日(水)から始まります。よろしくお願いいたします。



❖ 夏休み明け、生活リズムを取り戻そう！

夏休みはいかがでしたか？勉強やスポーツ、旅行など、忙しく過ごした人もいるでしょうし、家でゆっくり過ごす時間が多かった人もいると思います。長期休み明けは、だるさを感じる、なんとなくイライラする、やる気が起きないなど、身体や心の不調を感じる人が多くなります。それを取り除くためには、睡眠・食事のリズムを整え、規則正しい生活を送ることが重要です。「早寝・早起き・朝ごはん」、まずはここから始めましょう！

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

朝ごはん



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、朝食をとしましょう。

❖ 「食べられること」への感謝の気持ちを忘れずに

8月15日で終戦から80年となりました。戦時中は食料をはじめ、様々な物資が戦争に優先的に使われたため、現代のように好きなものを自由には買えません。お米は無く、代わりに芋類やすいとん、野菜の皮や茎、野草など、あらゆる食べ物を食べて生き抜いてきました。食べられるものが十分にあることは、当たり前のことではありません。食べ物を粗末にせず、食べられることへの感謝の気持ちを忘れずに持ちましょう。

❖ 7月の給食より「ブルーベリーチーズケーキ」

7月9日に市内農家「加藤ファーム」さんのブルーベリーを使い、チーズケーキを作りました。鮮やかな色をした、ハリのある新鮮なブルーベリーが当日の朝に納品されました！生地の上にトッピングして、オーブンで焼き上げます。調理員さんたちが、おいしくキレイに仕上げてくれました。



プリッとハリのある新鮮なブルーベリーです！



大量の生地を混ぜ合わせます。力仕事です。



クラスごとに数えて、丁寧に配缶しています。



フレッシュな香りと甘酸っぱさを十分に感じます。

