

給食だより



西東京市立ひばりが丘中学校
令和8年8月26日

あっという間に夏休みも終わり、学校生活が再開しました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。まだまだ暑い日もたくさんあり、夏の疲れも出やすい時期です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

❖ 夏休み明け、生活リズムを取り戻そう！

夏休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

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」で生活リズムを整えましょう。

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りましょう。

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、朝食をとりましょう。

❖ 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学期の当番さんが気持ちよく給食当番の仕事をできるよう、忘れずに持って来てください。2学期の給食は8月27日(木)から始まります。よろしくお願いいたします。



☆ 7月の給食より「ブルーベリーチーズケーキ」

7月14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！ フレッシュな香りと甘酸っぱさを感じました。

☆ 市内農家の紹介「加藤ファーム」

ひばりが丘中学校では、「田倉農園」「都築農園」「和ファーム」「中野農園」「高田農園」「加藤ファーム」「ぬくい果樹園」など、たくさんの市内農家から新鮮でおいしい野菜や果物を届けていただいています。西東京市では市内で一括契約となるため納品していただける農家が数多くあります。今回は、夏休み中に視察に行くことのできた加藤ファームさんをご紹介します。



畑にはブルーベリーの木が約130本植えてあります。雨が多い年だと実が割れ、水分が多くなり水っぽくなります。逆に雨が少ないと実にしわが入り商品価値がなくなってしまうため、こまめに調整しているそうです。



完全無農薬で栽培していて、肥料と剪定した自園の枝を細かく砕いたウッドチップを活用しています。ウッドチップは、ブルーベリー栽培に適した酸性土壌を維持し、土壌の乾燥を防ぐ効果があります。

