



給食だより 9月

令和2年8月25日
港区立青山中学校
校長 中田和直

夏休みの始まりに合わせてるように、猛暑の日々が続きました。勉強に励んだ人、コロナ渦の中だからこそその新しい楽しみをみつけた人、みなさんそれぞれに充実した夏休みを過ごすことができたでしょうか。

さて、今日から2学期がスタートします。2学期は1番長く、学ぶことが多くあります。テストも月に1回くらいのペースでやってきます。夏の疲れを残さず、元気いっぱい学校生活を再開するためにも、生活リズムと食生活の見直しをしてみましょう。

9月の目標：3食きちんと食べよう

さっそく給食がスタートします。まだ暑い日が続きそうですので、しっかり食べることが大切です。学校用にリズムを切り替えて、まずは「早寝・早起き・朝ごはん」を実践しましょう。もしも、夜食を食べながら夜遅くまでテスト勉強をしている人や、ダラダラ夜更かしをしている人は、起床時に前日の食べ物がきちんと消化されていないので、食欲がないということもあると思います。夕ご飯はできるだけ決まった時間に食べて夜食はひかえ、夜更かしせず十分な睡眠をとるようにしましょう。

そして、早起きをして朝食を食べて元気に登校するリズムにしていきましょう。ほかにも、間食を食べ続けていたり、運動不足だったりすると、食欲がわかず、食事のときに嫌いなものを残してしまいがちになります。反対に、おなかがすいていると苦手なものでもおいしく感じられることもあります。いろんな食品を食べることは、単に栄養がとれるだけでなく、味覚の発達などにもつながります。給食がおいしく食べられるリズムをつくれるようにしましょう。

生活リズムを整えましょう！



献立表について

裏面の献立表が、今月から1列増えて、食器の数と給食当番の人数を表記することになりました。1学期は2点食器で、給食当番の人数も一定数での献立でしたが、2学期からは通常に戻すことが可能となり、日によって変動します。しかし、献立は通常にもどっても、給食の時間は1学期同様、ソーシャルディスタンスを保ち続け、1学期のルールで食べます。食べる時間を確保するには、事前に給食当番さんが盛り付けのイメージと、仕事の割り振りをして取り組むのがよいのかなと思います。混乱なくスムーズに2学期の給食もたべられるよう、この数を参考に素早い準備でしっかり食べられるようにしましょう。

ここが増えました
給食当番をするときは
事前に確認しましょう

2020年		8・9月献立表				
日	牛乳	皿人	主食	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
26	シ	2 3	カレーライス アボプリンニャのサラダ	乳酸菌飲料、豚肉 ヨーグルト ハム	精白米 油 ジャガイモ バター 薄力粉 オリーブ油 上白糖	しょうが セロリ にんにく 玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ スッキーニート
27	水	2 3	かやくご飯 揚げじゃがいもの味噌がらめ キャベツと厚揚げの味噌汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 生揚げ みそ	精白米 こんにゃく 油 ジャガイモ 油 バター	干しいたけ 人参 ごぼう たけのこ グリンピース 玉ねぎ キャベツ



★給食室より★～2学期もよろしくお願いいたします～



夏休み中に、給食室の点検や大掃除を行いました。これからもよりいっそう「安全・安心」でおいしい給食をお届けします。9月は夏の食材と秋の食材の両方が味わえる時期です。楽しかった「夏の名残」を感じながら「食欲の秋」へと進みましょう。

給食室一同、みなさんの新進の健やかな成長を給食を通じて支えていきたいと思っています。残さず