8・9月 給食だより

令和７年度
湯沢市学校給食センター

2学期を元気にスタート!

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう!

みなさん、夏休みはいかがでしたか？？長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る

朝起きたときに日光を浴びる

朝ごはんをよくかんで食べる

朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

旬の野菜には魅力がいっぱい!

旬の野菜のいいところ

●おいしく栄養価が高い！

例えば、冬が旬のほうれん草は、寒さで甘みが増し、夏にとれるものよりもビタミンCが約３倍多くなります。

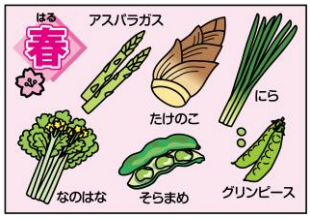
●体によい効果がある！

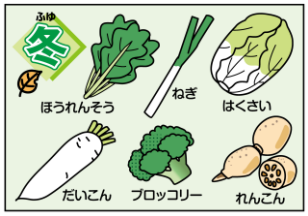
夏野菜は体を冷やし、疲労回復効果や食欲増進などの作用があり、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。

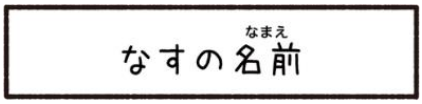
●価格が安く、環境に優しい！

その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なくて済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。

野菜の旬を見てみよう！







なすのおいしい季節です。
いろいろな料理で味わいましょう。

旬の野菜を食べよう！

※産地やその年の気候などによって、旬の時期は変わります。日本食品成分表で「いも類」「きのこ類」も記載しています。