



一関市千厩学校給食センター No.5 令和7年8月1日

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? 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。

給食センターの調理員さんは、夏休みに何をしているのかな?



気になる人もいます。そこで今回は、夏休み中の調理員さんの様子を紹介します。



安全な給食の提供に欠かせない、衛生管理や調理作業などの研修を行っています。



夏休みもいろいろなお仕事をしているんだね。



いつもは機械で洗っている食器も、一枚一枚で洗いながしています。

水分のとり方&飲み物 3択クイズ

Q1 水分のとり方として、正しいのはどれ?

- ① いつでもこまめに飲む
- ② 運動中は飲まない
- ③ 寝る前にたくさん飲む

Q2 毎日の水分補給のために、どれを飲むのがよい?

- ① 水
- ② 野菜ジュース
- ③ 炭酸飲料

Q3 汗をたくさんかいたときに、スポーツドリンクを飲むとよいのはなぜ?

- ① あまくておいしいから
- ② えんぶんが塩分が入っているから
- ③ からだをあたためてくれるから

Q4 子どもがとり過ぎるとよくない、「カフェイン」が多い飲み物はどれ?

- ① オレンジジュース
- ② エナジードリンク
- ③ 麦茶

Q5 ペットボトル飲料を口をつけて飲んだ後の行動で正しいのは?

- ① 数日冷蔵庫に保管する
- ② 日当たりの良い場所に置く
- ③ その日のうちに飲みきる

こたえ

Q1=① [いつでもこまめにコップ1ばいくらいの量をとる] Q2=① Q3=② [汗をかくと塩分が体から出てしまうため] Q4=② [コーヒーよりも多く含まれているものもある] Q5=③ [食中毒を起こす細菌が増えるので、開けたその日のうちに飲む]

