



長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休み中に夜ふかしをしたり朝寝坊をしたり、朝ごはんを抜いたりしていませんか？夏の疲れが出てくる時期ですので、生活リズムを整え、2学期も元気にすごしましょう！



## がっき げんき 2学期を元気にスタートさせよう！

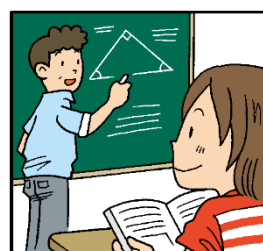
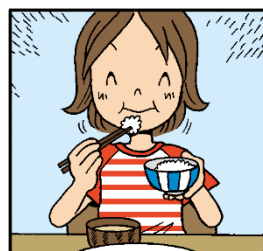
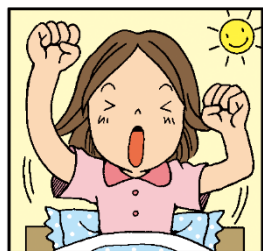
長い休みの間は、不規則な生活をしがちです。2学期が始まりましたが、生活のリズムが取りもどせず、夏バテをしている人はいませんか？ □にチェックしてみましょう。

- 学校がある日もない日もだいたい同じ時間に起きている。
- 朝ごはんは毎日食べている。
- からだから体をよく動かしている。
- 1日3食を決まった時間に食べている。
- 夜寝る2時間前には食べるのをやめている。
- 寝る直前までテレビを見たり、ゲームをしたりしないようにしている。
- 夜更かししないでいつもだいたい同じ時間に寝ている。



## はやねはやお あさ げんき がっこうせいかつ 早寝早起き朝ごはん、元気に学校生活を

1つでもチェックがつかなかった人は、夏休みに生活のリズムがくずれてしまったのが原因かもしれません。早めに改善して、生活リズムを取りもどしましょう。栄養バランスのよい朝ごはんをとることは、体力、集中力、学習能力にも大きな影響があります。もう一度、家族全員で毎日の生活習慣を見直して、朝から元気にスタートできるように早寝・早起き・朝ごはんを実践しましょう。



# 茨城をたべよう！

毎月19日は  
食育の日



茨城県は野菜、肉、魚と、おいしい食の宝庫です。これは、全国に誇るべき魅力の一つです。地元でとれた食材を味わってみましょう。今月は豚肉について紹介します。

茨城県の養豚は、温暖な気候に恵まれた自然環境のもと大きく発展してきました。今では全国第2位の規模をほこる豚肉の産地です。

豚肉にはビタミンB1が牛肉の10倍含まれています。ビタミンB1は体の疲れを癒してくれる働きがあります。しっかり食べて元気に過ごしましょう。

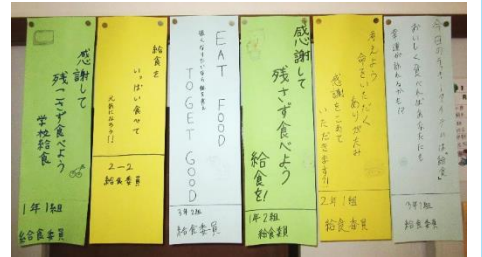


### リレー通信 松岡中学校からです。

「感謝をこめていただきます」 3年 馬籠 優良  
私たちのクラスでは、「いただきます」、「ごちそうさま」という号令をゆっくり大きく言います。なぜかという、私たちが給食をおいしくいただけるのは、植物や動物の命のおかげや、様々な人達の努力があるからです。これからも、感謝の気持ちを忘れずに、おいしく給食をいただきたいです。



「残食をなくそう！」 2年 林 真希  
松岡中の給食委員会では、給食の残食を減らすために、呼びかけの標語を作っています。いつもおいしい給食が食べられるのは給食を作ってくださいたり、運んでくださったりしている給食センターの方々のおかげです。感謝の気持ちを忘れずに、残食を減らしていけるよう、これからも呼びかけていきます。



### お知らせ

#### ◀ 9月分給食使用予定食材産地 ▶

| 食 材   | 産 地 | 食 材         | 産 地       | 食 材  | 産 地   | 食 材 | 産 地 | 食 材 | 産 地      |
|---|-----|-------------|-----------|------|-------|-----|-----|-----|----------|
| きゅうり<br>冬瓜<br>ごぼう<br>チンゲン菜<br>にら<br>ピーマン<br>白菜<br>水菜<br>れんこん<br>さつまいも | 茨城  | 玉ねぎ         | 高萩        | キャベツ | 群馬    | 鶏卵  | 茨城  | めだい | ニュージーランド |
|   |     | じゃが芋<br>長ねぎ |           | にんじん | 北海道   | 鶏肉  | 国産  | さば  | ノルウェー    |
|   |     | 大根<br>かぼちゃ  | 茨城<br>北海道 | もやし  | 茨城・栃木 | 豚肉  | 茨城  | かます | ニュージーランド |
|   |     | えのき<br>しめじ  | 長野        | いわし  | 国産    | さんま | 茨城  | あじ  | ニュージーランド |

#### ◀ 7月分食材放射性物質検査結果 ▶

給食センターでは、給食食材の放射性物質検査および調理済み給食一食分の放射性物質検査を実施しています。検査の結果、放射性ヨウ素・放射性セシウムともに検出されませんでした。詳しくは、市のホームページをご覧ください。