



がっ き きゅうしょくはじ
2学期 給食始まります！

なつ やす あ せい かつ と もど
夏休み明け、生活リズムを取り戻そう！



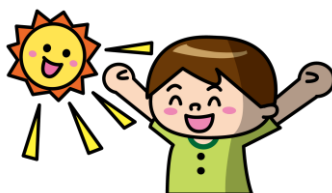
なつやす なが やす あと き お からだ ころろ
夏休みはいかがでしたか？ 長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心
ふちょう かん ひと おお れんじつ もうしょ なつ つか で じき がっこうせいかつ げんき おく
に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、
はやね はやお きそくだ せいかつ ころろ あさ た とうこう
早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

せい かつ ととの
生活リズムを整えるために

よる はや ね
夜は早めに寝る



あさ お
朝起きたときに
日光を浴びる



あさ
朝ごはんをよく
かんで食べる



あさひ あ
朝日を浴びると
「セロトニン」と
いう脳内物質が
ふんびつ ぶんぷつ にっ
分泌されて、日
ちゅう かつどう ささ
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。

しゅん や さい み りょく
旬の野菜には魅力がいっぱい！

てんとう ねん とお ほうふ しゅるい やさい なら やさい
スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいます。もともと野菜には、たくさ
しゅうかく いちばん しゅん じき しゅん やさい じき わだし からだ ひつよう せい
ん 収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成
ぶん ほうふ ふく うえ かかく やす かんきょう やさ みりよく つ
分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。

しゅん や さい
旬の野菜のいいところ

◆おいしくて
栄養価が高い！

たと ふう しゅん
例えば、冬が旬のほうれんそう
さむ あまみ えい
は、寒さにあたることで甘味や栄
よう ま なつ
養が増し、夏にとれるものよりも、
シー やく はいおお
ビタミンCが約3倍多くなります。

◆体によい効果がある！

なつ やさい からだ ひ ひろうかいふく
夏野菜は体を冷やし、疲労回復
しょうよくぞうしん さよう いっ
や食欲増進などの作用がある一
ほう ふゆ やさい からだ あたた ひ
方、冬野菜は体を温め、冷え
しょう かぜ よぼう きせつ
性や風邪を予防するなど、季節に
あ はたら
合った働きをしてくれます。

◆価格が安く、
環境に優しい！

とち きこう あ さい
その土地の気候に合わせて栽
ばい さいばい ひ
培することで、栽培にかかる費
よう すく す
用やエネルギーが少なく済みま
す。また、たくさん収穫できる
しゅうかく
ので、価格が安くなります。

