



はぐくみ

京田辺市学校給食センター

令和8年度 8.9月号

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう！

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがありますか？ 休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



朝の過ごし方を見直してみよう



① 早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



② 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭（脳）を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわからない人もいますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。



③ トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



★ 主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食

(ごはん・パンなど)



主菜

(卵・肉・魚・大豆製品など)



副菜

(野菜・きのこ・海藻・
いも類など)



果物



牛乳・乳製品



何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすめです。野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。

給食センター【はぐぐみ(夏休みの作業)】を紹介していきます。

夏休みは、給食調理もしばらくお休みです。毎日、たくさんの料理を作ったり、食器を洗ったりと大忙しだった機械や器具もちょっとひと休み。しかし、給食センターは休みになるわけではありません。機械などがきちんと動くかを点検して、調子の悪いところを修理したり、ふだんは掃除しづらい場所をきれいに掃除したいと思います。安全でおいしい給食を毎日調理出来るように準備を整えています。



食器洗浄機も部品を分解し、丁寧に洗います。
高圧洗浄機を使って、すみずみまできれいに洗います。



フライヤーも部品を分解し、丁寧に洗います。
お湯につけて、アルカリ性の強力な洗剤を使用し、油を浮かしてから、中性洗剤できれいに洗います。フライヤーのレーンも上げて丁寧に洗います。



すみずみまで、きれいにして新学期をおかえます。
新学期も安心・安全な給食作りを行います。