



新学期が始まって、1ヶ月が経ちました。新しい環境、新しい勉強にも慣れてきた頃でしょうか？
今年も気温がぐんぐん上昇し、日中の日差しが厳しくなりそうです。そのため、熱中症になりやすい時期でもあります。また、季節の変わり目で、体調を崩しやすい時期でもあります。食事・運動・睡眠の生活リズムを整えながら、日々を過ごしていきましょう。5月はゴールデンウィークがあり長期で学校がお休みになります。そこで、長いお休み期間の過ごし方について、ポイントを紹介します。

==== 長いお休み期間の過ごし方 ====



次の3つのポイントを意識して過ごしてみましょう！

3つのポイント

1) 学校へ行く日と同じ時間に起きる

体内時計のリズムは、朝起きて日光を浴びることでもリセットされると言われています。毎日同じ時間に起きることで生活リズムは整いやすくなります。夜の寝る時間が遅くなったとしても、朝起きる時間は変えずに起きましょう。



2) 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんを食べることで、頭も体も目覚めます。お腹がすいていなくても、ごはんやパンなどの主食や果物などを少しでも食べてみましょう。朝ごはんを食べることを習慣にすることが大切です。



3) 外で遊んだり散歩したり、外出する時間をつくる

外で遊ぶことで、太陽の光をあびることができるとともに、体を動かす時間が増えて、夜ぐっすり眠れることも期待できます。また、ごはんもおいしく食べられるでしょう。



回転釜はいつでも大活躍♥

給食センターに入ると、1番目立つのが大きな回転釜。

これがない給食センターはありません。料理によって違いますが、第二調理場では1釜で650名分以上を作ります。炒めたり、煮たりするだけでなく、ゆでたり、炒ったり、和えたり、ごはんを炊いたりして大活躍します。

回転釜



炒める

にんじんを油で炒めています。



ゆでる

きゃべつをゆでています。



冷やす

大きなボウルの代わりにして、ゆでた野菜を一気に冷やします。



和える

サラダをいろいろよく和えています。



煮る

カレーをぐっぐつ煮こんでいます

