



夏休みは元気に過ごせましたか？



長い夏休みが終わり、いつもの生活がはじまりましたね。みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか？私は暑さが苦手なので、エアコンの利いた部屋で編み物をして過ごしていました。夏なのでひまわりの花を作りました。花びらが24枚あって心が折れそうになりましたが、ひまわりの季節の間に完成できてよかったです😊みなさんの夏の思い出もぜひ教えてください😊

夏休み明けは生活リズムの乱れから体調不良が増える時期です。夏休みの生活リズムからいつもの生活リズムへチェンジするために、まずは寝る時間から見直していきましょう！！

睡眠リズムを整えて、眠りの質を上げよう

睡眠の質を高めるには、毎日の生活習慣が大切です。睡眠リズムを整えるポイントを紹介します。



寝る1時間前からスマホの使用を控えよう。



毎日、同じ時刻に寝る習慣をつけよう。



朝はカーテンを開けて太陽の光を浴びよう。



朝ごはんを食べて体内時計をリセットしよう。

今月は「メディアと上手に付き合う1週間チャレンジ」実施月です！

今月は8日（火）から11日（金）までがチャレンジ期間です。8日に前回のチャレンジシートと新しい用紙を配付します。前回「×」だった部分が「○」にできるように、がんばりましょう！（チャレンジシートは9月14日（月）に保健給食委員会の人へ提出してください）

保護者の皆様へ

「受診」となった検診項目について、夏休み中に医療機関を受診した場合は、担任へ「受診報告書」をご提出ください。また、今月は「メディアと上手に付き合う1週間チャレンジ」実施月です。前は保護者コメント等のご協力ありがとうございました。ぜひ今回も、ご家庭で話題にいただき、一緒に取り組んでいただけたらと思います。

裏面に保健給食アンケート結果を載せています！

保健給食アンケート結果（給食編）

夏休み前に保健給食委員会が行った「保健給食アンケート」の結果です。（給食メニューに関するもののみ。そのほかの結果は学校保健委員会で紹介します。）結果をまとめたものは下山中学校の給食を作っている東部給食センターさんにも紹介しました。みなさんが「食べたい！」と答えたメニューが給食に登場するかも…！？

人気給食メニューTOP3

- 1位 カレーライス
- 2位 とりのから揚げ
- 3位 米粉パン、麺類（ラーメン・ソフト麺など）

カレーライスが圧倒的1位でした！カレーライスは先生たちにも人気の給食です♪TOP3には入りませんでしたが、おひたしや和えものなど、野菜を使ったメニューも人気でした。また、「全部！」と答えた人もいました。どのメニューもおいしいので甲乙つけがたいですね💡

苦手な給食メニューTOP3

- 1位 特になし
- 2位 ゴーヤチャンプル
- 3位 赤飯

特になしが1位でした！好き嫌いをせず、何でも食べることができる下中学生が多いことがわかりました💡2位のゴーヤチャンプルは、ゴーヤの苦みが苦手と感じる人が多いかもしれません。ゴーヤは、苦みの成分に胃腸を刺激して食欲を増進させる効果があるため、夏バテの人におすすめの食材です。調理するときはゴーヤを薄く切り、さっと湯通しすると苦みが和らぎます。もし、おうちで調理する機会があれば試してみてくださいね😊

食べてみたい給食メニューTOP3

- 1位 寿司
- 2位 ナン
- 3位 揚げパン、パスタ（カルボナーラなど）
韓国料理（トッポギ、ヤンニョムチキンなど）

1位は寿司でした！給食で提供される食材は、食中毒対策で基本的に加熱する必要があり、給食で生ものを出すことはできませんが、給食に寿司が出たら…と考えるとわくわくしますね💡また、海外の料理（韓国料理やアジア料理など）やご当地グルメ（手羽先、みそカツなど）の回答も多かったです。家族や友達と食べておいしかったメニューがあれば、ぜひ教えてください。