

給食だより



令和5年5月
松戸市立金ケ作中学校

給食が始まり数週間がたちました。給食時間中の皆さんを見てみると、配膳されたものは残さず食べていて、とても嬉しく感じています。また、1年生から「美味しかった」と声をかけられ、中学校の給食に良い印象を持ってもらえ、安心しました。これからも金中生のために、「安全・安心」で「健康」になる給食を作っていきたいと思えます。

朝食 食べていますか？

皆さん、毎朝朝食を食べていますか。朝食には色々な役割があります。それについて考えてみましょう。



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

学力も体力もアップ!?

朝食のすすめ

朝食を毎日食べている人は、そうでない人に比べて、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。朝食をとって勉強も運動もがんばりましょう。



朝食をぬくとどうなるの？

朝食をぬくと、エネルギー不足になるだけではなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。

