

給食だより



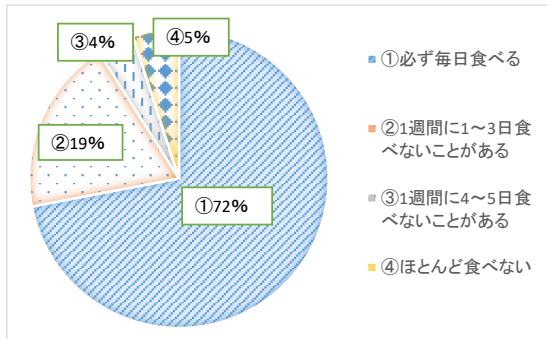
令和5年9月
松戸市立金ケ作中学校

9月にはいっても残暑がまだ厳しいようですが、暑さの影響で体調を崩していませんか。また、夏休み中に生活リズムが崩れている人はいませんか。学校生活のリズムに戻すには、「早寝・早起き・朝ごはん」が有効です。特に「朝ごはん」を食べると熱中症予防にも効果的なので、食べてから登校するように心がけましょう。

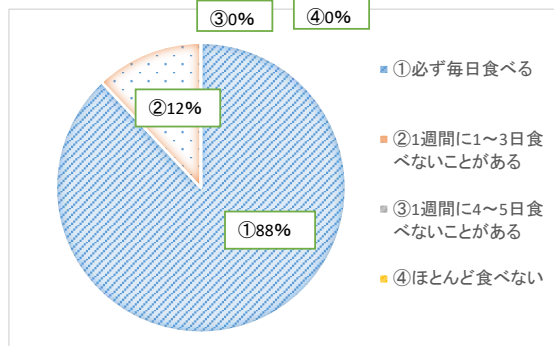
金中生の朝食の様子

7月に各クラスの朝食アンケートをとりましたので、御報告いたします。

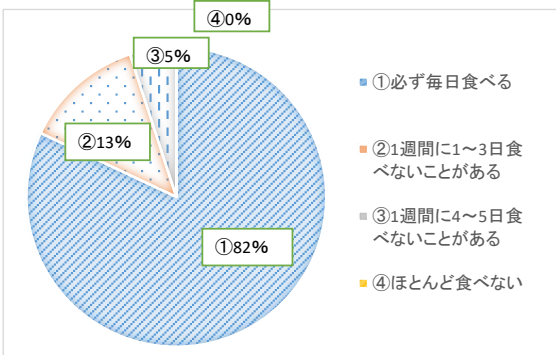
1年生



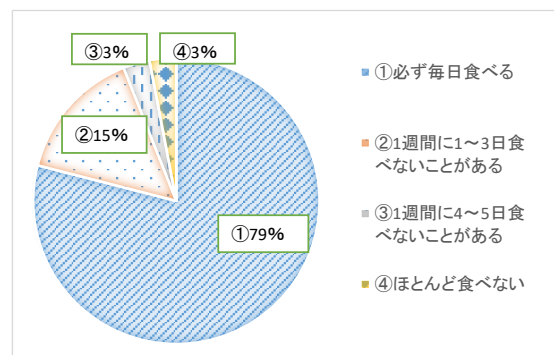
2年生



3年生



全体



全体として約80%の人が朝食を食べていて、良い傾向にあります。必ず毎日食べている人は引き続きその習慣を続けて、規則正しい生活を送りましょう。
食べないことがある人が合わせて約20%となっているのがとても気がかりです。食べないことがある人は食べない事が習慣化しないよう気をつけましょう。まずは一口でも多く食べることから始めてみましょう。

元気のみなもと

朝ごはんを食べよう!

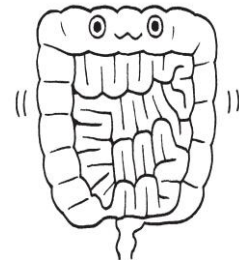


エネルギーの補給

脳が目覚める



体温上昇



排便を促す

朝ごはんを食べることによって、エネルギーが脳や体に補給され、脳の働きが活発になり、体温も上がります。また、胃や腸の働きが活発になり、排便を促します。このように活動がスムーズに行えるようにし、一日を元気に過ごすために朝ごはんはとても大切です。