



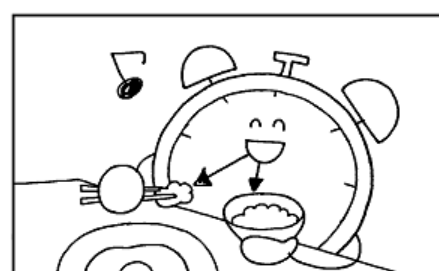
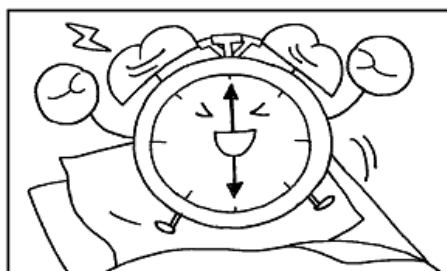
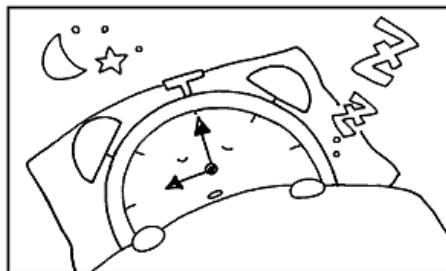
給食だより



太田市立
東中学校

新学期が始まって1か月、新しい生活にも慣れてきたころかと思いますが、疲れが出やすい時期でもあります。毎日元気に学校生活がおくれるように、体調管理をしっかりとしましょう。

朝食をしっかりと食べてスイッチON！



エネルギーは寝ている間も消費されます。朝食は不足したエネルギーや栄養を補給し、午前中に活動するためのエネルギー源になります。朝食を食べると血のめぐりが良くなり体温が上がります。そうすることで、やる気と集中力がアップします。また、腸の働きが活発になり、肥満予防にもつながります。

朝型生活の方が成績がいい!?

生活習慣が朝型の人の方が、夜型の人にくらべて、勉強やスポーツの成績がよいという研究結果があります。夜型生活が続くと、疲れやすくなったり、気力や学習意欲が低下したりします。早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを朝型にすると、朝から元気に脳と体が動きます。

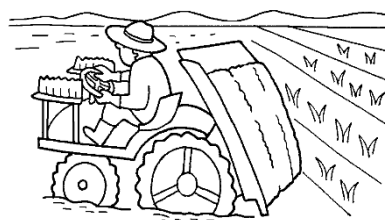


田植えの季節です

5月は「さつき」と呼ばれます。これは田植えが始まる時期なので「早苗月」「小苗月」が略されたという説があります。米づくりは大変な作業です。

毎日感謝して
食べましょう。

太田市の学校給食
は太田市産のお米を
使用しています。



5月5日 こどもの日



5月5日のこどもの日は「端午の節句」の日でもあり、男の子の健やかな成長と幸せを願って、こいのぼりや五月人形を飾り、食べ物でお祝いをします。

ちまきや柏餅、縁起が良いとされる魚のカツオなどが代表的です。