



給食だより



太田市立東中学校

ご入学・ご進級おめでとうございます！

新学期は、新しい環境に慣れるまで、普段以上に疲れる季節です。3度の食事を好き嫌いなく食べて、早寝早起きを心がけましょう。次の日に疲れを残さないよう意識することがポイントです。

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分かっています。

朝ごはんを食べることで・・・

「エネルギーや栄養素が補給」され、「五感も刺激」されて、「体や脳が目覚め」ます。そして、寝ている間に「低下した体温を上昇」させます。

また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて「脳の動きが活発」になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、「朝の排便」を促します。

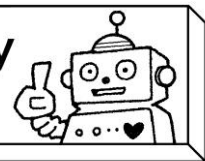
朝ごはんを食べると



朝食は、英語で「breakfast」といいます。断食(fast)を破る(break)という意味です。朝食をぬくと長時間、食事をとらないことになります。1日の始まりにきちんと朝食をとりましょう。

朝食は英語で何ていうの？

Let's study English



給食前に・・・



☆せっけんを使って手洗いをしよう☆
手をふくハンカチは、毎日清潔なものを用意してください。



☆健康状態のチェック☆
熱があったり、おなかの調子が悪い時は、先生に申告し、給食当番を代わってもらいましょう。