

給食だより

令和4年8,9月号
長岡京市立長岡第二中学校
栄養教諭 上田麻理子



元気でしたか？夏休み中、しっかり食べられてましたか？
「暑さで食欲がなかったなあ」「ご飯食べる時間がずれてるかも」
「そういえば野菜食べてない…」という人もいるのではないでしょ
うか。
今日から2学期が始まりました。まだまだ残暑が続いていますが、
学習や活動に意欲的に取り組んでいくために、おすすめなのが
「早寝早起き、朝ごはんモリモリ！！」です。

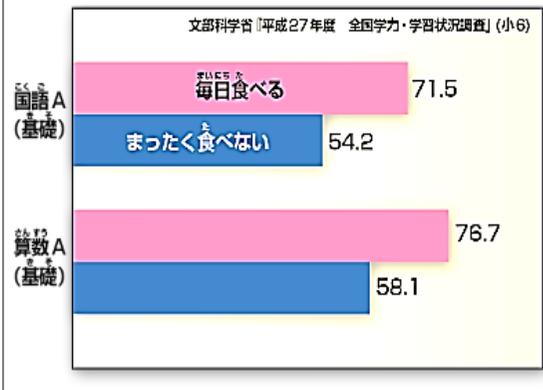
生活のリズムを整え、朝ごはんをしっかり食べると、朝から元気が出ますよ♪
給食は週明けの月曜日から始まります！まだまだ気温は高いので、食べやすく栄養のある献
立を入れています。コロナの感染状況も気になるところです。感染症予防(免疫力アップ!)のた
めに、暑さでバテないために、給食や家での食事をしっかり食べましょう。

なるほど大事！ 「朝ごはん」

朝ごはんの大切さ、
知ってるかい？



☆朝食と学力

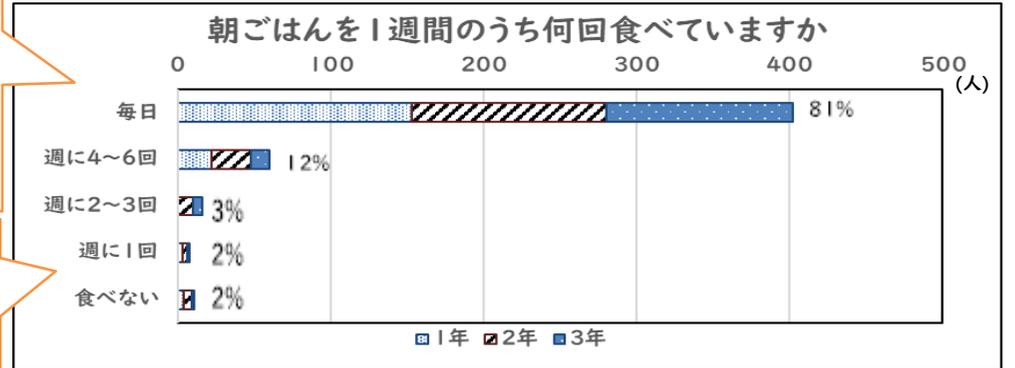


～食生活アンケートより～ 朝ごはんに注目！

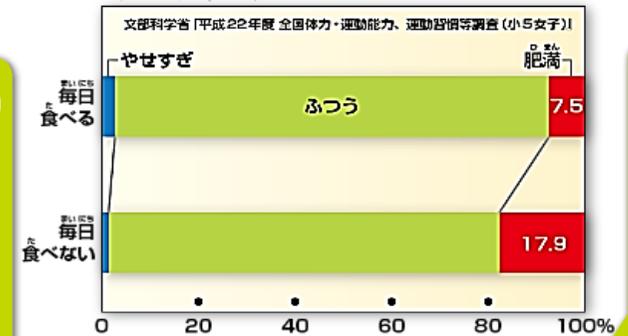
1学期末、1～3年生のみなさんにタブレットで「食生活アンケート」を実施しましたね。朝ごはんについての結果は…

全校生徒の81%が、毎日朝ごはんを食べていました。毎日食べていない人も、いいことがいっぱいあるので、食べるようにしましょう。

朝ごはんを「ほとんど食べていない人」の「困っていること」の項目をみると、「朝起きにくい」「疲れやすい」とこたえた人が多かったです。



☆朝食と肥満



朝ごはんの内容も大切じゃぞ。ごはんやパンに加えて、色々な食べ物をバランスよくとることも大切じゃ。みんなの朝ごはんはどうなっているかな？

朝がきたことを体に知らせ、規則正しい生活リズムをつくれます。

体が活動準備オーケーになります。おなか目覚め、スッキリ排便ができます。

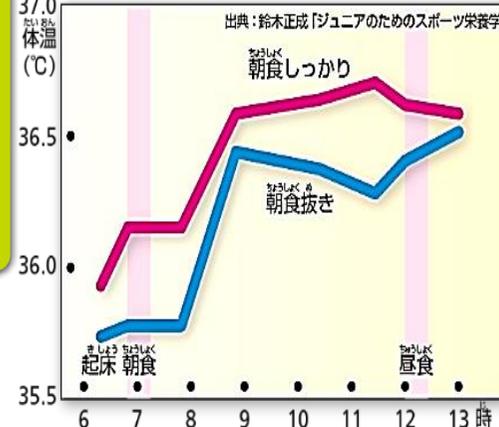
は やね早起きがおいしく食べる秘けつ！

ん おいしく。朝ごはんぬきは太ってしまう！

朝食を食べないグループの方に肥満が多くみられます。

朝ごはんて、けがの予防に!?

☆朝食と体温



朝ごはん抜きだと、ガス欠のまま、無理やり身体や頭を働かせている状態です。体温も低いままで脳の働きも鈍く、起きてはいても、体は眠ったまま…この状態で激しい運動をすると、けがにつながりかねません。朝ごはんを食べることで体温が上がり、体のウォーミングアップ効果があります。けがの予防にもつながるんですよ。

あ たたまった体で1日を元気にスタート！

さ えわたる頭脳で勉強にも集中できるぞ！

ご きげんおなかで今日も快調！



眠っている間に下がった体温を上げ、体全体に元気が出てきます。



脳が活動するためのエネルギーを補給し、お昼までしっかり勉強に集中できます。



体が活動準備オーケーになります。おなか目覚め、スッキリ排便ができます。

