

給食だより

5月

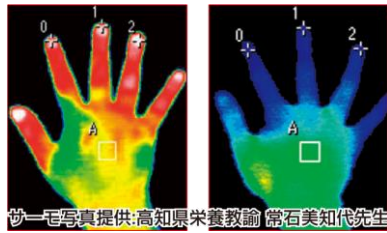


伊万里市学校給食センター
中学校用

風かおる5月、新緑がまぶしい季節です。新しいクラスにもなれてくるころですが、同時に今までの緊張がゆるんで、つかれも出てくる時期でもあります。朝から、「気分がわるい・・・」といったり、「ねむた〜い」とあくびばかりすることがないように、朝ごはんをしっかりと食べて、元気に1日をスタートさせましょう！

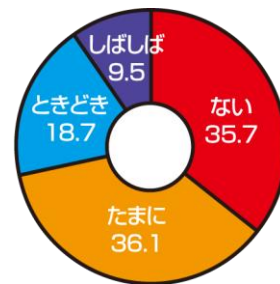
朝ごはんを食べると体温が上がり、やる気がでます！

朝ごはん^{あさ}と体温^{たいおん}



朝ごはん^{あさ}とやる気^き

Q 何もやる気が起きないときがありますか？

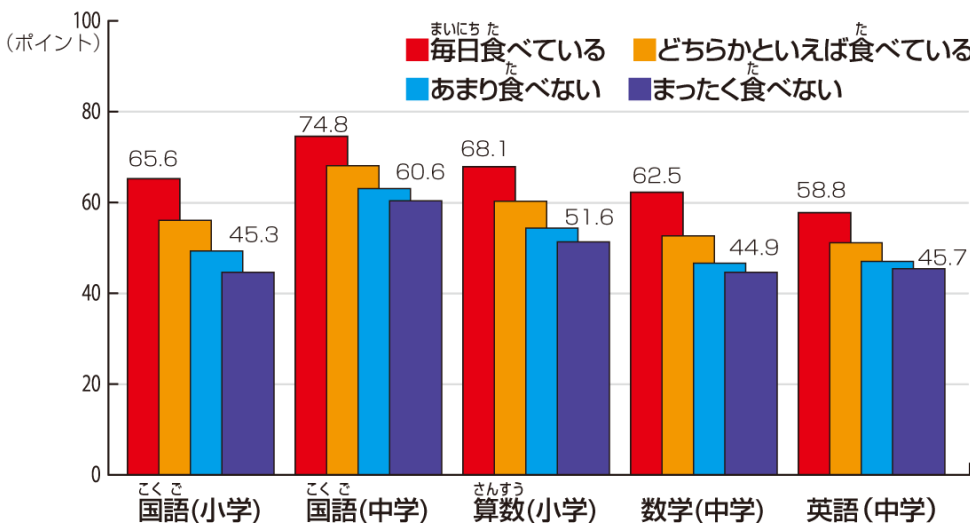


(独)日本スポーツ振興センター「平成22年度児童生徒の食事状況等調査報告書」より

朝ごはんは、夜の間ぐっすり眠っていた体を温めて動く準備をしてくれます。朝ごはんを食べたり食べなかったりする生活を続けていると、なかなか体にエンジンがかからなくなってしまう、やる気も出ず、イライラしがちなことも調査で明らかになっています。

朝ごはんの習慣は学力テストの結果にも影響が！

朝ごはん^{あさ}と学力テスト^{がくりよく}の結果^{けっか}



文部科学省「平成31年度全国学力・学習状況調査」より

朝ごはんをきちんと食べている人ほどテストの成績がよい傾向が見られます。朝、起きたばかりの体には、すぐに使える脳のエネルギーはほとんど残っていないといわれています。朝ごはんをしっかりと食べて、脳のエネルギーを補給し、やる気と集中力をアップして学校生活を送りましょう。



