

#### 【中学校版】



長い夏休みも終わり、2学期が始まりました。まだまだ暑さの残るこの時期は、疲れが出やすく、生 活リズムが崩れてしまうことがあります。体調を整えるためにも「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけ、 毎日元気に登校できるよう、御家庭でも御協力をお願い致します。



毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事で ある「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーに なるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

# 朝ごはんの効果













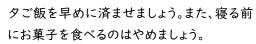
### 悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント



食べる時間をとるために…

20~30 分早く起きて、少しずつ早寝早起き の習慣をつけましょう。







## 交給食の食事内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の 1/3 程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。

残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができますので、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心が けましょう。 苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなく て大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

### ★協力して準備をし、食べる時間を長くと れるようにすることが大切です。



★楽しい雰囲気で食べると、 よりおいしく感じます。



### 今月の地場野菜(使用予定)

【羽村市】きゅうり 長ねぎ 【瑞穂町】こまつな



