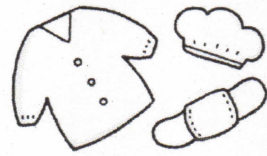
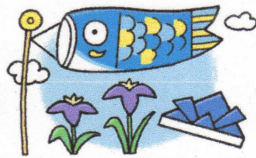


給食だより



5月



港区立赤坂中学校

新年度が始まり 1 か月が経ちました。新たな環境にも少しずつ慣れてきたでしょうか。進級・入学したことによる緊張もあり、疲れが出やすい時期かと思えます。十分に睡眠をとり、規則正しい食事を心がけ、生活のリズムを整えていきましょう。

また、毎日の給食はしっかり食べていますか？教室掲示の献立表には、その日の献立にちなんだ「一言メモ」が書かれています。どんな話題が書かれているか、ぜひこちらも読んでくださいね。

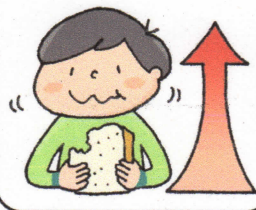
朝食のもつ効果

朝食を食べると、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができ、午前中に活動するための準備が整います。また、よく噛んで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送られると腸が動き、朝の排便を促します。

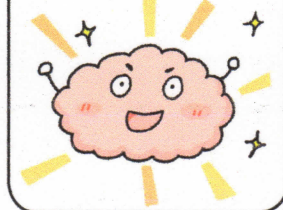
体や脳の
エネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを
活発にする



排便を促す



朝食を食べないとどうなるの？

朝食をぬくと、体がエネルギー不足になり、午前中に体温をうまく上げることができません。基礎代謝量も減り、やせにくい体になります。また、物事に集中しにくかったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。

