

給食室から皆さんへ

令和6年1月10日

# SCHOOL LUNCH LETTER

## 朝食を食べて、エネルギー補給！

～ 午前中の授業に集中できる ～

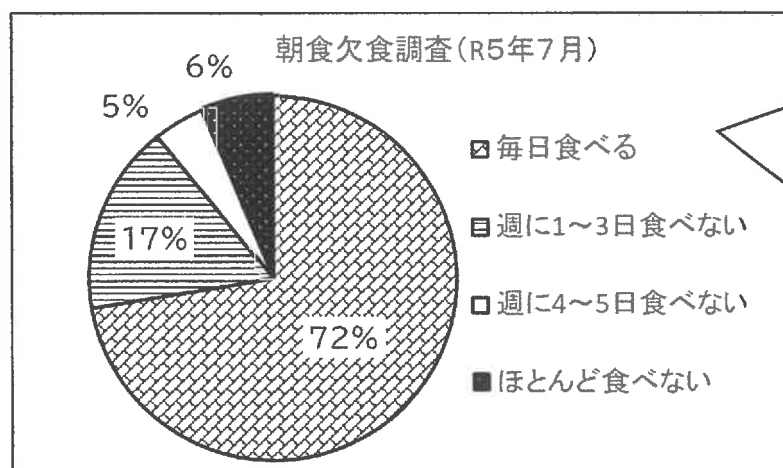


今日から3学期の給食が始まります。新年をお祝いして、紅白がっぱいのメニューです。よく味わって食べてください。

さて、新年を迎え「一年の計は元旦にあり」と、自分自身の目標を持った人も多いことでしょう。給食室からは、「一日の計は朝食にあり」とお話したいと思います。

令和4年度の全国学力・学習状況調査では、「朝食を毎日食べている」人の方が、国語・数学・理科のテストで点数が高い結果でした。

朝、起きた時には体も脳もエネルギー不足の状態です。パンやご飯などの主食は、炭水化物を多く含み、体内で分解され、ブドウ糖になります。ブドウ糖が、脳や筋肉などのエネルギー源になります。



7月に本校で調査した朝食欠食の結果です。残念ながら、たまに朝食を欠食してしまう人やほとんど食べない人がみられました。毎日、朝食をしっかり食べて、元気な一日を過ごしましょう。