

SCHOOL LUNCH LETTER

テスト前で部活なし＝朝食をしっかり食べよう。

7月に本校で行った朝食欠食調査では、「ほとんど朝食を食べない人」は7%でした。千葉県では、「朝食を欠食する生徒」0%を目指しています。朝食をしっかりと食べて、集中力をアップさせましょう。

朝食をぬくとどうなるの？

朝食をぬくと、エネルギー不足になるだけではなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。



学力も体力もアップ!?

朝食のすすめ

朝食を毎日食べている人は、そうでない人に比べて、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。朝食をとって勉強も運動もがんばりましょう。

朝食は英語で何ていうの？

朝食は、英語で「breakfast」といいます。断食 (fast) を破る (break) という意味です。朝食をぬくと長時間、食事をとらないことになります。1日の始まりにきちんと朝食をとしましょう。