

# SCHOOL LUNCH LETTER

## 朝食をしっかりと食べよう。～テスト対策にもなる～

テスト前で部活動がありませんので、朝の時間に余裕があると思います。朝食をしっかりと食べて登校しましょう。調査によると、朝食を毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や体力・運動能力が高い傾向があることがわかっています。

残念ながら、東金中の朝食欠食率は県平均より多かったです。

### …………… 朝ごはんの効果



脳は寝ている間も働いているため、朝起きた時にはエネルギー不足になっています。朝食を食べることで、エネルギーを補給するだけでなく、五感も刺激されて脳の働きが活発になり、すっきりと目覚めます。

### Q. 食欲がない時はどうすればよいの？

**A.** 朝、食欲がない人は、前日の生活をふりかえってみましょう。夕食後に夜食を食べていたり、寝る時間が遅くて、生活習慣が乱れたりしていませんか？ まずは、早起き・早寝を心がけて、朝からおなかがすくように生活リズムをととのえましょう。

