

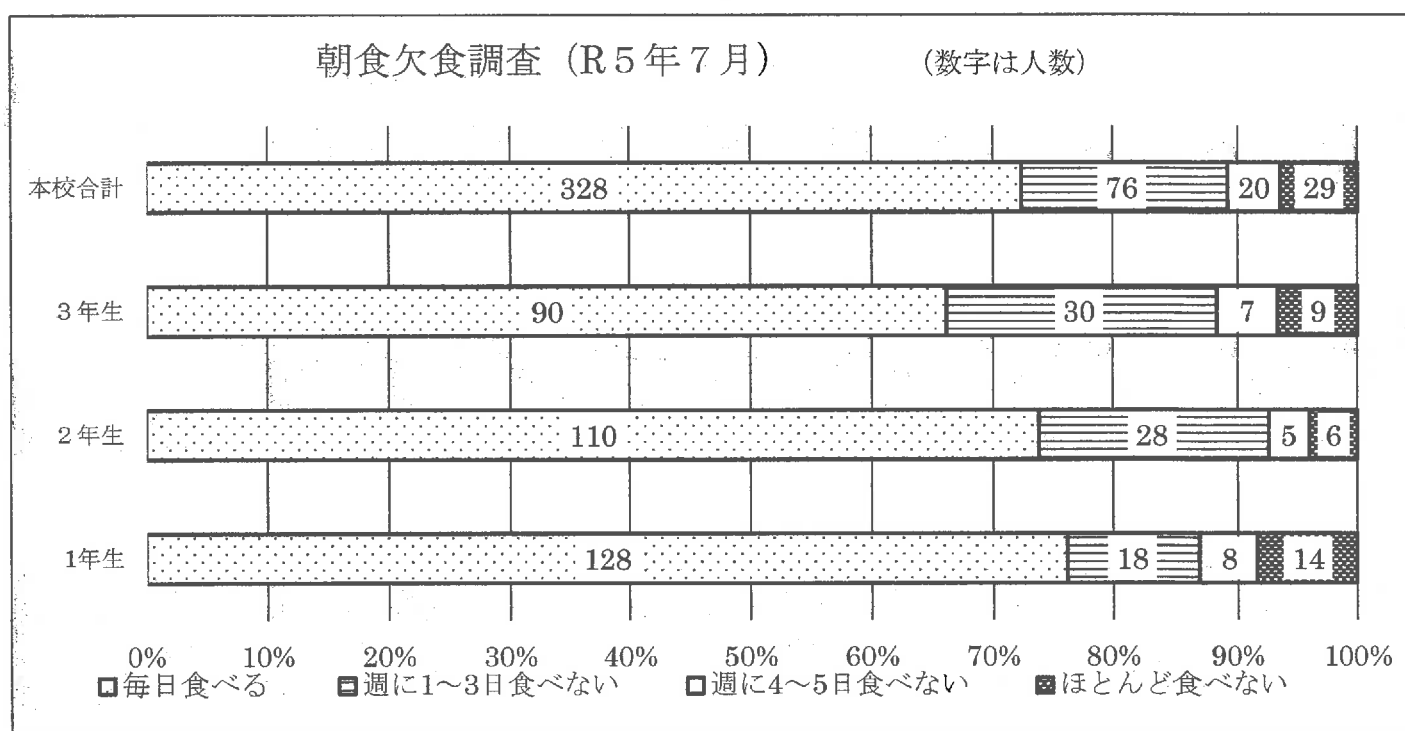
# SCHOOL LUNCH LETTER

## 2学期もしっかり食べよう。

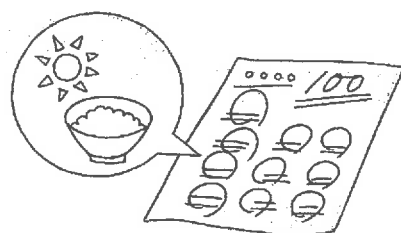
～頭を<sup>めざ</sup>目覚めさせる朝ごはん～



千葉県では児童・生徒の朝食欠食ゼロを目指していますが、本校の7月の調査結果では、朝食を欠食してしまう人がやや多かったです。



朝食を毎日食べる人のほうが、学力テストや体力テストの成績が良いという結果があります。また、朝食を欠食すると、イライラする、集中できないなど、心身に不調が起きることがあります。



午前中の授業に集中するためにも、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、充実した一日をスタートさせましょう。