

いただきます・ごちそうさま

6名の新一年生を迎えて、令和7年度がスタートしました。今年度も食を通して生徒たちの健やかな成長をサポートできるよう食育通信『いただきます・ごちそうさま』をお届けします。

朝ごはんを食べていますか??

朝からだるい、集中力がないという人はいませんか？朝ごはんを食べると、においをかいだり、かんだり、味わったり、のみ込んだりすることで脳が刺激を受けます。さらに、胃腸が動き始め、体温が上がって、体全体が目覚めていきます。いつもより少し早く起きて、朝ごはんをしっかり食べ、1日の生活リズムを整えましょう。

また、朝ごはんを毎日食べている人の方が食べていない人に比べて、体力・運動能力や学力が高い傾向にあることが調査でわかっています。

朝ごはんを食べると



◆朝食は英語で何という??

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。朝食をぬくと長い時間、食事をとらないことになります。朝食を食べて、1日を元気にスタートさせましょう。



給食のようす

4月11日(金)の給食は、
「入学・進級お祝いメニュー」でした。



今年度も地場産物、郷土料理や行事食など給食に取り入れていきます。しっかり食べてくださいね。

献立

ごはん 発酵乳 鶏肉のからあげ おひたし
お祝いすまし汁 お祝いデザート