【食育通信】



第1号



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 なる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。

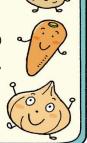
また,朝ごはんを毎日食べている人の方が食べていない 人に比べて、体力・運動能力や学力が高い傾向にあること が調査でわかっています。

はんを食べると



◆朝食は英語で何という??

朝食は英語で<u>「breakfast」</u>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。



@005@005@005@005@005@005

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