



食育だより

9月号



下諏訪中学校給食室

9月に入り、気候の変化が激しいですが、元気に学校生活を送れているでしょうか？2学期は登校日数が多く、行事もたくさんあります。特に9月はなぎがま祭の準備などで、健康で元気な体が大切となります。1日を元気に過ごすためにも、生活リズムを整えて、朝ごはんをしっかりと食べることを心がけましょう。

生活リズムを整えよう！



わたしたちの体内時計は、朝起きて日光を浴びたり朝ごはんをしっかりと食べたりすることで、24時間に調整されると言われています。朝ごはんを毎日食べる人は、体力や学力が高くなるというデータもあります。また睡眠には、脳や体を成長させる働きがあるので、早く寝て十分な睡眠時間をとるようにしましょう。『早寝・早起き・朝ごはん』この3つを大切に過ごしましょう。

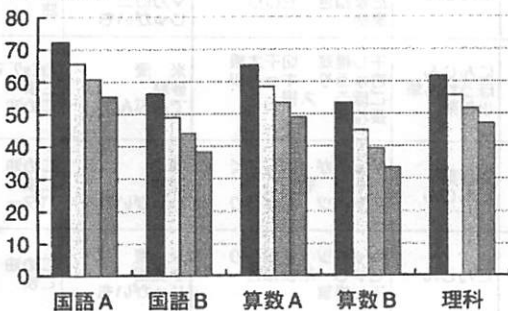
Data に見る食育 ▶▶▶ 朝ごはんと学力の関係は？



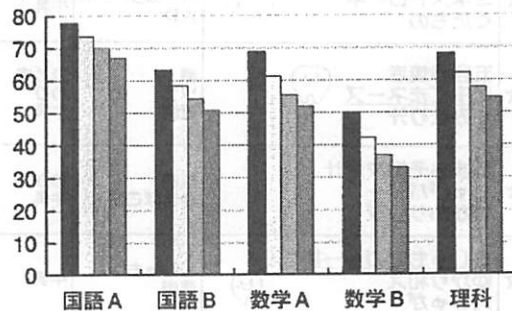
朝食摂取と学力調査の正答率の関係

■ 毎日食べている □ どちらかという食べている ■ あまり食べていない ■ 全く食べていない

【小学校】
平均正答率 (%)



【中学校】
平均正答率 (%)



朝ごはんを毎日食べると答えた人の方が、学力調査の正答率が高い傾向にあります。朝ごはんは体を目覚めさせる大切な食事です。しっかり朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。

出典：文部科学省「平成30年度 全国学力・学習状況調査」

9月は「歯みがき徹底月間」があるので、給食でも歯やあごの健康を考えたメニューが登場します。歯のマークが目印になるので、意識してみてください。食事の後の歯みがきも忘れずにしましょう！



* 保護者の皆様へ *

給食費の口座振替日は毎月5日です。集金額は月 6,600 円 + 振替手数料 10 円です。前日までに郵便局口座へ入金をお願いいたします。