

6月

# きゅう しょく 給食だより

令和7年度  
向陽中学校

～給食の様子～ お待たせしました！2年生！



## 人気メニュー

- ・ココア揚げパン
- ・フレンチサラダ
- ・ポークビーンズ
- ・牛乳



ココア揚げパン  
やシュガートーストなど、給食室でひと手間も  
ふた手間も加えたパンの日は残食がゼロです！

暑い中、毎日、  
一生懸命作って  
くださる調理員  
さんへの感謝  
の気持ちを  
忘れずに…



よくかんで、  
自分の将来の  
身体のためにも、  
今から健康的な  
食生活を身に付  
けましょう。

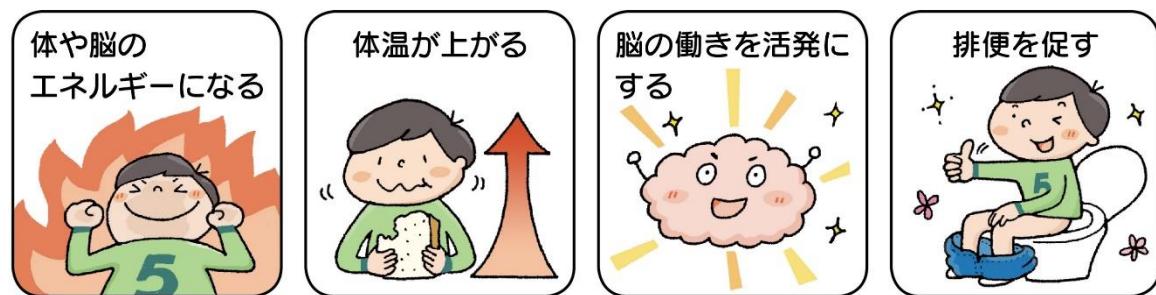
6月23日(月)～27日(金)は

## 『朝食を見直そう週間運動』を実施します。



朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いろいろしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。

## ・・・・・朝ごはんの効果・・・・・



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

### 朝食で3つのスイッチオン



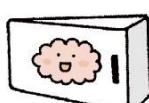
学力も体力もアップ!?

#### 体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

#### 脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

#### おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

## 朝食のすすめ



朝食を毎日食べている人は、そうでない人にくらべて、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。朝食をとつて勉強も運動もがんばりましょう。