



給食だより



令和6年度
向陽中学校

ご入学、ご進級おめでとうございます。

新学期が始まり、新しい学校やクラス、生活のリズムにも慣れてきた頃でしょうか？給食が始まってからも1か月。1年生は中学校の給食の量に驚いた人もいるかもしれません。学校給食は、栄養バランスのとれた食事でも成長期にあるみなさんの健やかな成長を支え、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につける教材としての役割があります。ぜひ、ご家庭でも給食の話題にふれてみてください。

～給食初日の様子～



話をよく聞いて準備を開始しました。



協力して安全に台車を運びました。



3年生はスムーズに準備を進めていました。



4月10日「入学・進級お祝い献立」

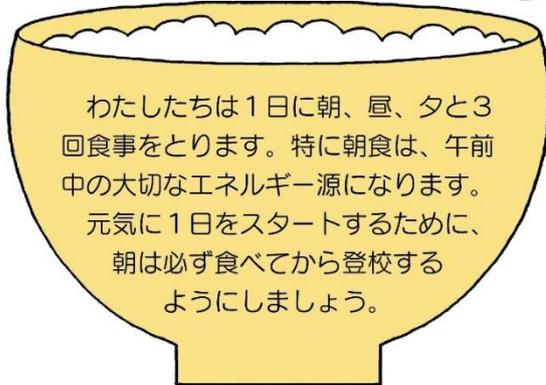


～5月の弁当日のお知らせ～

5月16日（木）（相双陸上大会のため）



元気な1日は朝食から!



朝食をとる習慣がない

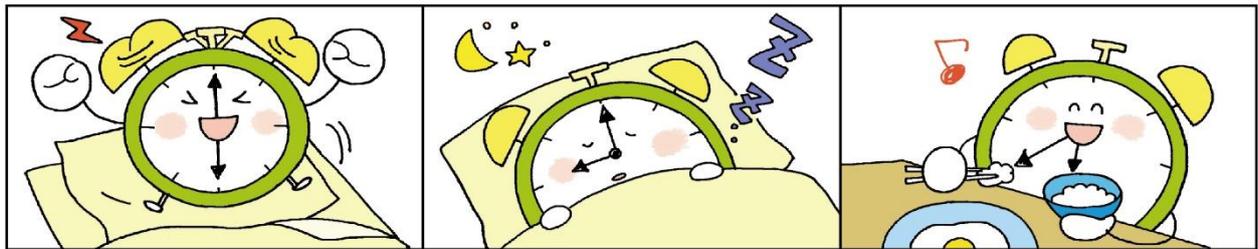


→まずは何かを食べる

すぐさま完璧な朝食をとろうと思ってもなかなか難しいものです。まずはおにぎりやパンなど、何かを食べることを習慣づけていきましょう。



早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけよう



夜遅くまで勉強をして睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、体調をくずしやすくなります。早起き早寝で十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べ、体内時計のリズムをととのえることが大切です。規則正しい生活習慣を心がけましょう。

朝型生活の方が成績がいい!?

生活習慣が朝型の人の方が、夜型の人にくらべて、勉強やスポーツの成績がよいという研究結果があります。夜型生活が続くと、疲れやすくなったり、気力や学習意欲が低下したりします。早起き早寝朝ごはんて生活リズムを朝型にすると、朝から元気に脳と体が働きます。



自分の生活習慣を見直し、できることから改善していきましょう。