



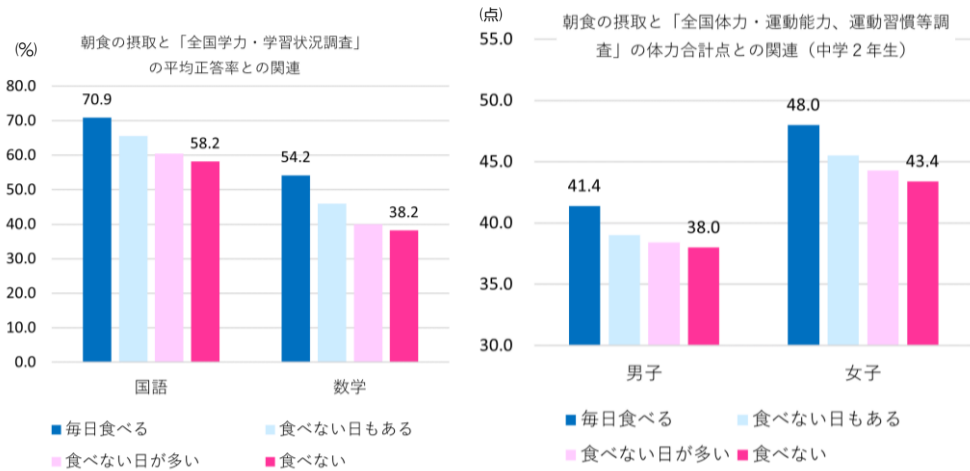
# 給食だより

令和5年 12月 志木第二中学校

## 食べよう！ 朝ごはん

朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切です。冬休みは生活リズムが崩れやすく、朝ごはんへの意識も薄れがちのため、今一度朝ごはんについて意識を向けてみてはいかがでしょうか。

### 朝ごはんて学力UP↑ & 体力UP↑

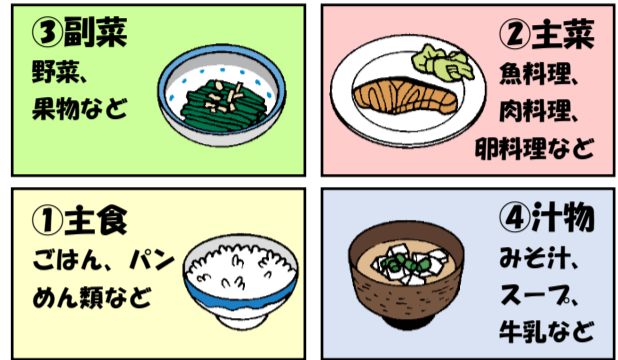


参照：文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和4(2022)年度)

**朝ごはんを毎日食べる人の方が、テストの平均正答率が高く、体力テストの合計点も高い**ことがわかっています。より充実した学校生活を送るためにも、しっかり朝ごはんを食べましょう。

**特に3年生は、受験本番で最大限力を発揮するためには、朝ごはんを食べることがとても大切です。当日だけでなく、今から朝ごはんを食べることを習慣化しましょう。**

### 朝ごはん何を食べればいいのか？



- ① 主食は、炭水化物が多く、エネルギー源になります。
- ② 主菜は、たんぱく質が多く、体をつくれます。
- ③ 副菜は、ビタミンやミネラルが豊富。体の調子を整えます。
- ④ 汁物などは水分を補給する役割があります。  
①～③で足りない栄養素を補います。

**朝ごはんはバランスが大切。  
①～④をそろえましょう！**

**注意！ 肥満を防ぐ朝ごはん生活**

「太りたくないから朝ごはんをぬいています」という生徒がたまにいますが、それは**逆効果**です。朝ごはんを毎日食べる人の方が、そうでない人よりも肥満になる割合が少ないことがわかっています。健康な体づくりのためには、1日3食、自分に合った量をしっかり食べることが大切です。

## 秋刀魚の骨取りに挑戦！

11月22日(水)、給食に「秋刀魚の塩焼き」が登場しました。当日は給食委員の生徒が、秋刀魚の食べ方について各学級で説明を行いました。その説明を聞きながら、生徒たちは秋刀魚の骨取りにチャレンジしていました。



また、4時間目には若駒学級で魚について食育指導を行いました。魚に多く含まれる栄養素の働きや、魚を上手に食べるための箸の練習、そして、魚の模型を使って魚の食べ方を確認し、給食時にはきれいに骨を取ることができていました。

↓まずは正しい箸の持ち方を確認し、マカロニや小豆など細かいものをつかむ練習をしました。



↑魚の模型を使って、正しい食べ方を何回も練習しました。



↑魚に多く含まれる栄養素の働きの一つに、体内の血液の流れを良くする働きがあります。それを簡単な実験道具を使って確認しました。

→当日の秋刀魚は細身で骨が取りにくかったですが、とても頑張って骨を取ることができました。

