



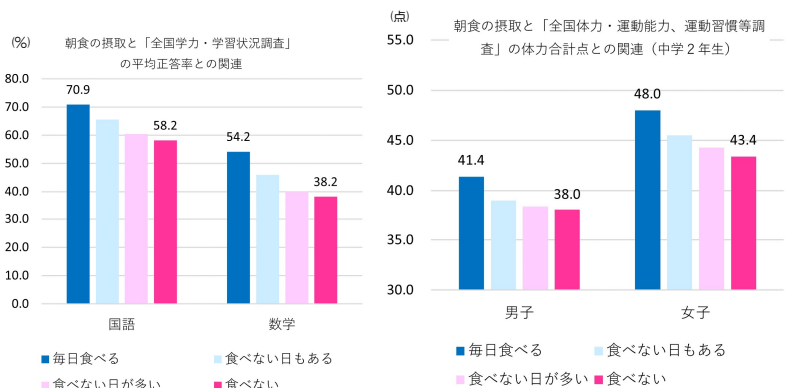
給食だより

令和6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。

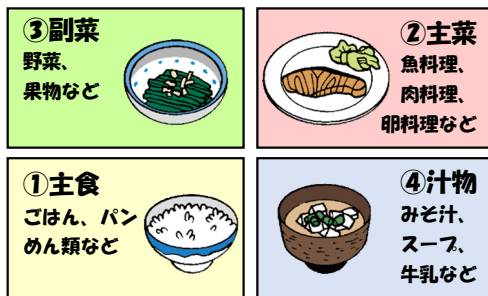
朝ごはんて学力UP↑ & 体力UP↑



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。

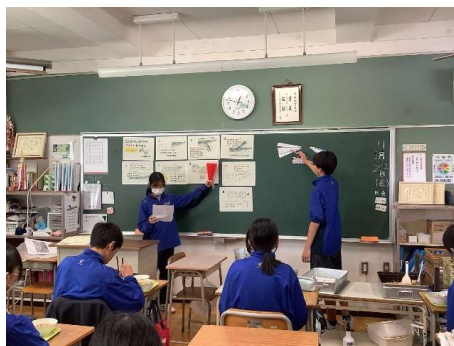
**朝ごはんはバランスが大切。
①～④をそろえましょう！**

注！ 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（金）、給食に「秋刀魚の塩焼き」が登場しました。志木市では、旬の秋刀魚を使い、骨のついた魚の食べ方を小・中学校の給食で継続的に学び実践することで、骨つき魚を食べることへの抵抗感を少なくする取組を行っています。二中では、給食時間に各学級給食委員会の生徒が、正しい秋刀魚の食べ方について説明を行いました。



←給食委員の生徒が、イラストを使いながら秋刀魚の食べ方について説明を行いました。



←↑身離れが悪い物もあり、骨が取りにくかったですが、頑張って骨を取ることができました。



↓どの学級も、よく食べていました！

