

# 給食だより



令和7年 12月 志木第二中学校

もうすぐ冬休みですね。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ですが朝ごはんは、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。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。

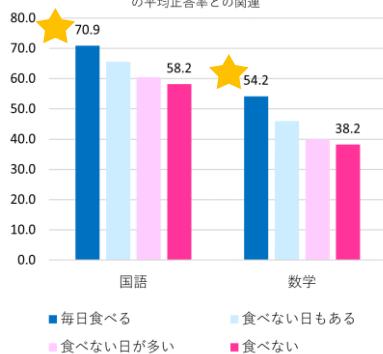
## 朝ごはんをしっかり食べよう！

**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！

### 朝ごはんで学力UP ↑ & 体力UP ↑

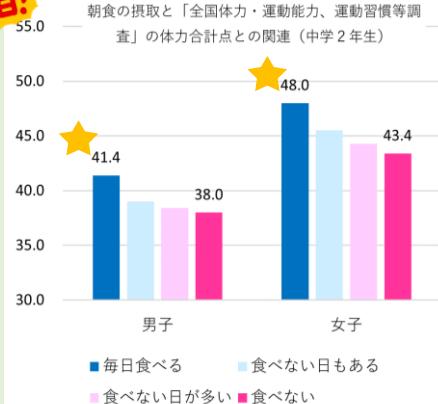
#### 注目!

朝食の摂取と「全国学力・学習状況調査」の平均正答率との関連



#### 注目!

朝食の摂取と「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の体力合計点との関連（中学2年生）



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！



#### 注目! バランスの良い朝ご飯



##### ③副菜

野菜、  
果物など



##### ②主菜

魚料理、  
肉料理、  
卵料理など



##### ①主食

ごはん、パン  
めん類など



##### ④汁物

みそ汁、  
スープ、  
牛乳など

#### 朝ごはんはバランスが大切です！

##### ①～④をそろえましょう！

- 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、体をつくります。
  - 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。

#### 注目! 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でいます」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。**

#### 12月22日(月)は 冬至 です

冬至は1年で最も昼間の時間が短く、夜が長い日です。この日を境に昼の時間が長くなり、寒さも本格的になります。冬至には体を温め、邪気を払い、運気上昇を願うためにゆず湯に入ります。冬至には「ん」のつくもの（にんじんや南京（かぼちゃ）など）を食べると「運」呼びこめると言われています。給食では少し早めの12/19(金)に冬至の給食を提供予定です。

