

# いただきます・ごちそうさま

令和4年4月11日  
呉市立蒲刈中学校

ご入学・ご進級おめでとうございます。

9名の新一年生を迎えて、令和4年度がスタートしました。今年度も食を通して生徒たちの健やかなる成長をサポートできるように食育通信『いただきます・ごちそうさま』をお届けします。

## 朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう!!

朝ごはんは、英語で「Breakfast (ブレイクファスト)」といいます。これは「断食 (fast)」を「破る (break)」ということからできた言葉といわれています。



朝起きた時、体は栄養不足の状態です。寝ている間も体温を保ったり、体の機能を働かせたりするために栄養を使っているからです。



朝ごはんを食べると、体に栄養が入り、体に朝が来たことを知らせます。



毎朝、朝ごはんを食べることで、健康的な生活リズムをつくることができます。

### ◆朝ごはんのはたらき◆



体や脳への栄養補給



健康的な生活リズムをつくる



体をウォーミングアップさせる



### 学校給食のようす



今年度も新型コロナウイルス感染症対策をとりながら給食を行っています。



栄養教諭の石丸です。今年度も朝ごはんの話を中心にお届けします。食生活や健康に関して、ご心配なことがありましたら気軽にご相談ください。一緒に応援させていただきたいと思っています。

