

いただきます・ごちそうさま

令和5年5月12日
呉市立蒲刈中学校

若葉がまぶしく、過ごしやすい季節となりました。新年度が始まって、1ヶ月が経ち、疲れが出やすい時期です。元気に学校生活を送るために『早寝・早起き・朝ごはん』で生活リズムをつくり、体調を整えましょう。



朝ごはんを食べて1日を元気にスタートさせましょう!

朝起きた時の脳や身体はエネルギーが切れた状態です。朝ごはんを食べることで、休息モードから活動モードに身体全体が変わります。

😊朝ごはん と 学力の関係は？

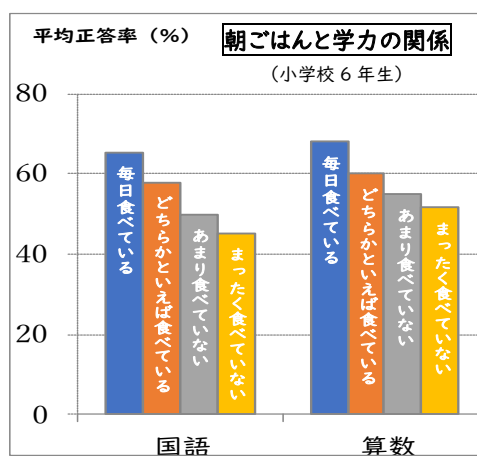
グラフを見て分かることは???

👉朝ごはんをしっかり食べている人の方が、正答率が高いことがわかっています。テスト前だけでなく、日頃から朝ごはんを意識して食べることは大切です。

もちろん、しっかり勉強もしてくださいね



朝ごはんを食べている人の方が体力テストの合計点も高いという結果も出ています。



資料:文部科学省全国学力・学習状況調査(令和元年度)

栄養のバランスがとれた朝ごはんとは？

- ・ **主食・主菜・副菜** (+汁物や飲み物) が揃っている。
- ・ 6つの基礎食品群からいろいろな食品を組み合わせている。(食品の種類については、5月の「きゅうしょくだより」を参考に見てください。)

主食・主菜・副菜とは？



- ・ **主食** 主に体のエネルギーのもとになる食品を最も多く使った食事の中心となる食べ物です。
- ・ **主菜** 主に体をつくるもとになる食品を使った食事の中心となるおかずです。
- ・ **副菜** 主に体の調子を整える食品を使ったおかずです。副菜は量をたくさん摂り、使用する食品の種類も多くすることが望ましいため、1品だけでなく、具沢山の味噌汁やスープといった汁物を揃えるとより栄養のバランスがよくなります。

お知らせ



なんと!!『食育』の Google クラスルームができました👏🌟

このクラスルームを活用して日々の給食のことや食について発信していきたいと思ひます。ぜひチェックしてください。😊

招待していますので、まずはクラスルームに入ってください🙏