

新学期が始まって1か月が経ちましたが、新しいクラスには慣れましたか？クラスで協力して、給食の準備を早くし、給食時間を楽しく過ごせるようにしましょう。また、元気よく学校生活を送れるように、朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。



早寝・早起き・朝ごはんを心がけよう！



1日を元気に過ごすためには、「早寝・早起き・朝ごはん」が大切です。朝のよい習慣は生活に健康的なリズムをつくるので、楽しく元気に毎日を過ごすことができます。夜ふかしや朝ねぼうが多い人は、早起きや朝ごはんて体のスイッチを入れるようにし、なるべく早く良い生活リズムにしましょう！

英語の Break fast の意味は？

朝ごはんは英語で「ブレイクファスト (Breakfast)」といいます。これはもともと「断食 (fast)」を「破る (break)」ということからできた言葉だそうです。前の晩に夕食をとった後、ふとんに入って寝ている間も私たちの体はエネルギーを使っています。朝、起きたとき体はじつはエネルギーが足りない状態なのです。もし朝ごはんを食べずに登校すれば、お昼の給食まで長い時間の“断食状態”が続いてしまうのです。また朝ごはんには、こうしたエネルギーの補給だけでなく、体に朝が来たことを知らせ、規則正しい健康的な生活リズムをつくるうえでもとても大切な食事です。できるだけ朝ごはんを食べる習慣を身に付けましょう。

朝ごはんのはたらき

体や脳への エネルギーチャージ



寝ている間に失われたエネルギーを補給します。とくに脳のエネルギー源であるブドウ糖は主食のご飯やパンを食べてしっかり補いましょう。

体に朝が来たことを 知らせる



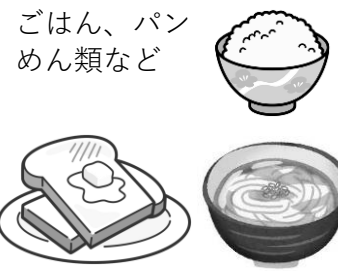
朝ごはんを作る音、その香りや彩り、味などの刺激で脳がさらに活動を始めます。また胃や腸も活動を始め、排便がうながされます。

体をウォーミング アップさせる



寝ている間に下がった体温が、朝ごはんを食べることで上がります。またよくかむことで脳の血流もよくなり、活動が活発になります。

4つのお皿をそろえよう！

① 主食 ごはん、パン めん類など 	② 主菜 肉、魚 卵、大豆 などのおかず 
④ 汁物 みそ汁、 スープなど 	③ 副菜 野菜、海藻 などのおかず や果物 

- ①主食は炭水化物が多く、エネルギーになります。
 - 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、ミネラルが豊富。体の調子を整えます。
 - ④汁物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。



学校給食の7つの目標



学校給食は子どもたちが生きる力をつけ、生涯にわたり健康で充実した生活を送れるように7つの目標が定められています。



守っていますか、給食のマナー

4月からスタートした新しいクラスの給食時間、給食のマナーは守られていますか？中学校の給食は小学校と方式が違いますが、ルールやマナーは同じです。まずは自分の意識を確認してみましょう。

1. あいさつはしっかりしよう！

中学校には調理員さんはいませんが配膳員さんへのあいさつや、教室での「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを大切にしましょう。



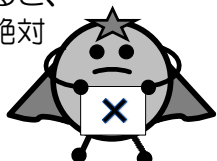
2. 好き嫌いせずに食べよう！

苦手なものを簡単に残していませんか？食事は、食べ物のいのちをいただくのであり、全て大切な栄養です。



3. ゴミはきちんと捨てよう！

ゴミは決められた袋の中に入れましょう。食べた後の容器にゴミを入れると、洗浄の機械が故障するので、絶対にやめましょう。



4. 牛乳パックはたたんでコンパクトに！

一人ひとりの心がけで、学校全体のゴミの量がずいぶん変わります。

