

9月 給食だよ！

春日部市立春日部南中学校

2学期が始まりました。休み中に乱れがちだった食生活を見直し、学校生活をスムーズに送りましょう。残暑が厳しい季節です。給食をしっかり食べて栄養を補給しましょう。



取り戻そう！生活リズム！

人間は、光も音も温度もわからない場所で生活をする、およそ25時間周期で寝起きするといわれています。しかし、1日は24時間です。この時間のずれを調整しているのが、私たちの体の中にある「体内時計」です。夏休み明けは、生活リズムが狂い、体も心も疲れやすく、ストレスがたまって体調を崩しがちになります。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、生活リズムを取り戻しましょう！



体内時計を正常に働かせるための4つのポイント！

- ① 朝の決まった時間に太陽の光を浴びる。
- ② 昼間はなるべく外に出る機会を増やす。
- ③ 友達や家族と一緒に食事や運動、勉強をする。
- ④ 1日3回の食事（特に朝食）を規則正しくとる。

9月1日は防災の日

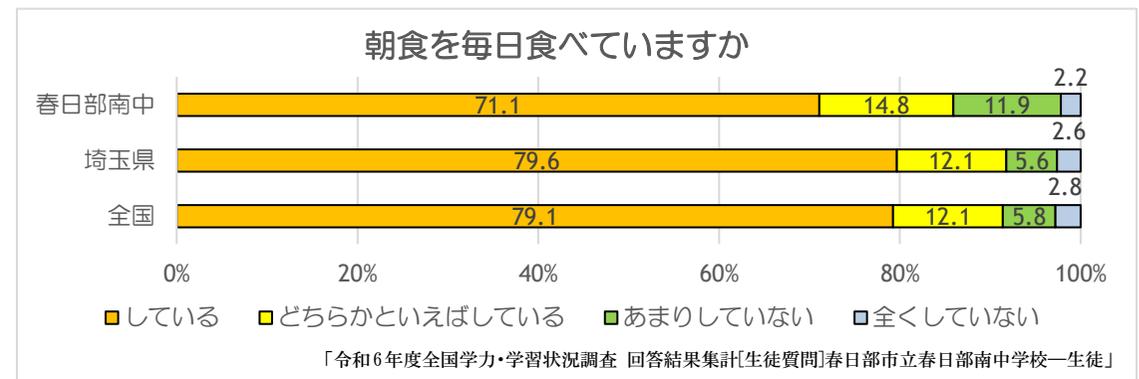
もしもの時のために食料などを備蓄していますか？ 大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。これを機会に家族で備蓄するものを決めたり、期限切れがないかを確認したりしましょう。



朝ごはんを食べてから登校しよう！

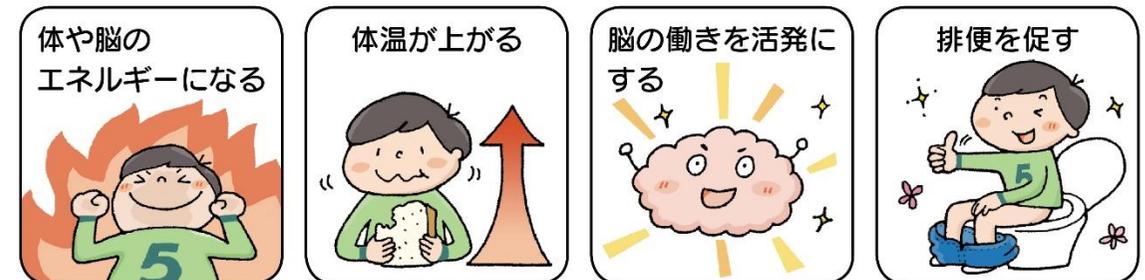


みなさんは毎日、朝ごはんを食べていますか？ 寝坊して食べる時間がなかったり、お腹がすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。令和6年度全国学力・学習状況調査の結果によると、本校の生徒の割合は71.1%で、全国や埼玉県との割合と比べて朝食を食べている生徒の割合が低いことがわかります。



勉強や部活動を頑張り、充実した学校生活を送るためには、栄養バランスのとれた朝食をとることが大切です。しっかり朝食をとり、1日を元気にスタートさせましょう！

朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

お知らせ

- ・2学期の給食は9月2日(月)からです。
- ・9月24日(火)、25日(水)は新人体育大会のため、給食はありません。

