

# 9月 給食だより



さくら市立南小学校 (さくら市献立研究会)

9月に入りましたが、まだ暑い日がつづきそうですね。生活リズムが乱れていると体調をくずしてしまうこともあります。「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムをととのえ、元気に残暑をのりきりしましょう。



## 9月の給食目標【食器の持ち方をきをつけよう！】

◆朝ごはんは午前中を元気に過ごすための大切なエネルギーのもとになる食事です。とくに、脳は寝ている間も休みなくエネルギーを使って働いています。朝起きるころには、エネルギーが不足した状態になっています。そこで、朝ごはんを食べて新しいエネルギーを体や脳に補給しましょう。

### 朝ごはんを食べよう！

①②③④がそろうといいですね！  
時間がないときは、どれか一つでも食べるようにしましょう。



①熱や力のもとになる食べ物



②血や肉・骨・体をつくる食べ物



③体の調子をととのえる食べ物



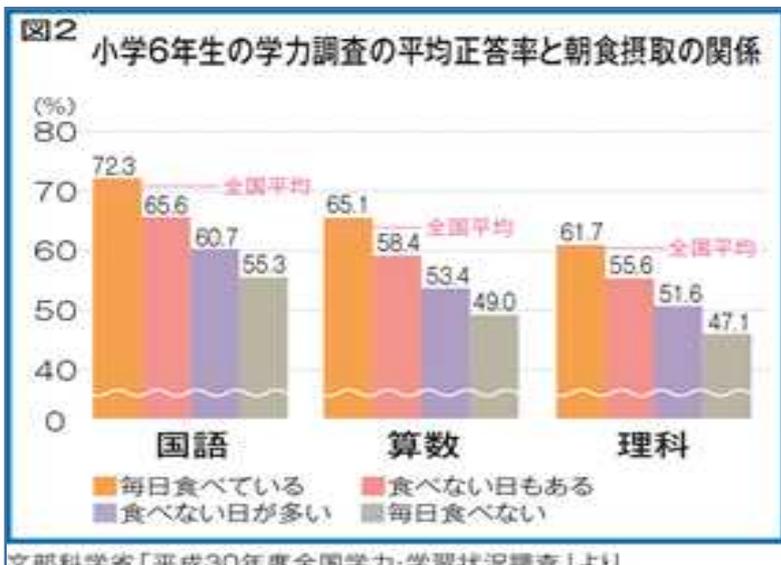
④汁ものや飲みもの。牛乳もいいですね。



しっかり朝ごはん

のために…

あと10分早く起きてみよう！



★左のグラフは、朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係のグラフです。毎日朝食を食べている児童ほど学力調査の結果が良い傾向にあることがわかります。(中学生においても同じ傾向です。)学校生活を充実させるためにも、必ず朝ごはんを食べて登校しましょう。

