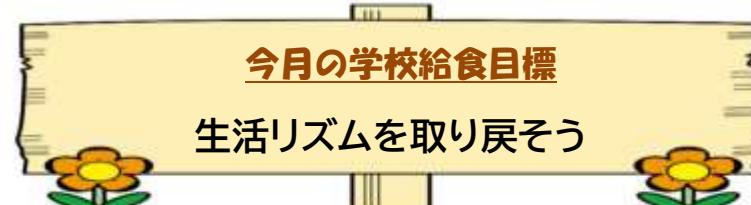


9月

# 給食だより

春日部市立春日部南中学校

夏休みが終わり2学期が始まりました。9月といっても、まだまだ暑い日が続きます。夏バテの影響で体調を崩しやすい季節でもあるので、栄養バランスと十分な睡眠をとるよう心がけましょう。



## トップレベルの長寿国 日本の伝統食について知ろう！

日本は海に囲まれてて、春夏秋冬の季節ごとにとれる食べ物がたくさんあります。昔の人たちは、こうした自然の恵みを上手に利用し、この国に合った料理を作り、今に伝えてきました。ご飯（米）を中心に、おかずと汁物を組み合わせる献立が特徴で、とくに「まごわ（は）やさしい」の頭文字で表される食べ物がよく使われる日本の食事は、日本人が長生きできる理由のひとつと考えられています。

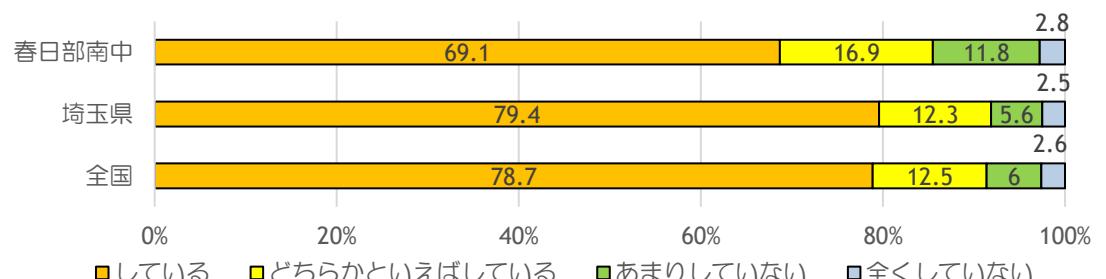


## 朝ごはんをしっかり食べよう！



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い人、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7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69.1%で、全国や埼玉県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分かります。

### 朝食を毎日食べていますか



### 朝ごはんを食べると、

人の体は、夜寝ている間、体温が約1℃下がっていますが、朝食を食べることによって体温は上昇し、からだや脳の活動の準備が整います。

朝食で得られたエネルギーは午前中の活動の源になりますが、そのうち炭水化物に含まれるブドウ糖だけが脳のエネルギー源となり、脳の働きを活発にする効果があります。



### 学力も体力もアップ！

#### お知らせ

- ・2学期の給食は9月1日（月）からです。
- ・9月24日（水）～26日（金）は、新人体育大会のため、給食はありません。

