

9月 給食だより



令和3年8月
岩沼中学校
No.5

夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気に過ごすには、早起き・早寝をして、3食をしっかりと食べて、生活リズムを整えることが大切です。

休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

家族で取り組んでみませんか？

早起き・早寝・朝ごはん



保護者の生活習慣は、子どもに大きく影響します。朝食を欠食する保護者の子どもは、朝食を欠食する傾向が見られます。また、保護者の帰宅時間が遅いと子どもの就寝時刻が遅くなったり、コミュニケーション時間が少なかったりする傾向にあるようです。家族で早起き・早寝・朝ごはんを実践して元気で健康にすごしましょう。

..... 朝ごはんの効果



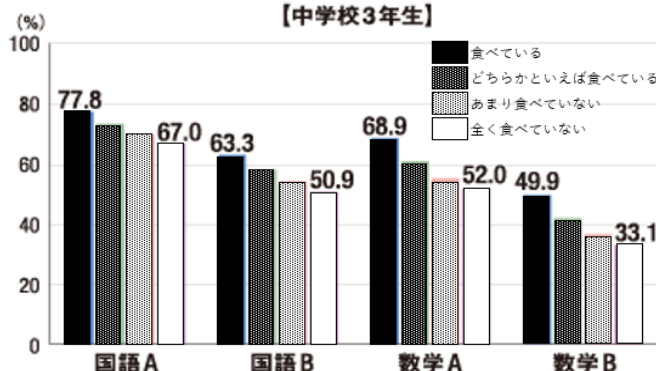
「朝ごはん」は学力にも影響します！

文部科学省が実施している「全国学力・学習状況調査」の、“朝食摂取と学力調査の平均正答率との関係”についての調査から、**毎日、朝ごはんを食べる子どもほど、学力が高い傾向にある**ことが分かっています。この調査は毎年実施されているものですが、一貫して同じ傾向がみられています。同じことが体力テストにおいても分かっています。

資料:文部科学省「全国学力・学習状況調査」(平成30(2018)年度)

「あなたは朝ごはんを毎日食べていますか」

【中学校3年生】



「令和3年11月1日、岩沼市が誕生してから50年をおかえます。」
この記念すべき特別な日を、みなでお祝いしましょう！

2学期より**貸しスプーンを中止**します。家庭で準備いただきますよう、お願いいたします。献立表に記載のスプーンマークは、スプーンがあると食べやすい献立の日です。