

新学期から1か月が過ぎ、生徒のみなさんは新しい環境にも慣れて来たように見受けられます。身体の緊張がほぐれ、部活動も本格的になり、疲れが出やすくなる時期でもありますので、バランスのとれた朝食を摂り、毎日元気に体を動かしましょう。

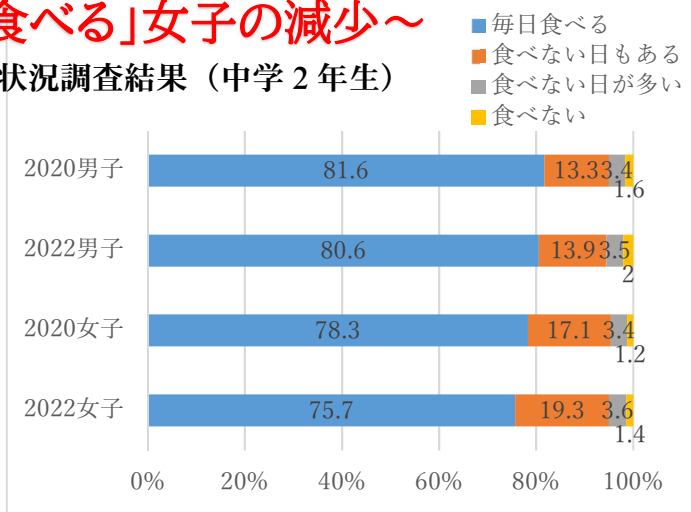
## 朝食喫食率 ～「毎日食べる」女子の減少～

2020 2022 年の朝食の喫食状況調査結果（中学2年生）

スポーツ庁の朝食の喫食状況調査による経年変化をみると、令和3年度は、「毎日食べる」と答えた中学生女子の減少が、顕著でした。

今、日本では若い女性のやせが問題になっています。とりわけ思春期を迎える女子は、将来の自分の健康について真剣に考えなくてはなりません。

朝食を含め規則正しく食事をとることの大切さを改めて考えてみましょう。



### 朝ごはんをしっかりと食べましょう



#### 頭と体を目覚めさせる朝ごはん効果

朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。

起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのためしっかりとエネルギー源を補給することが大切です。



#### 朝ごはんだけで学力UP ↑



#### 体力もUP ↑



朝ごはんを毎日食べる人の方が、テストの平均正答率が高く、体力テストの合計点も高いことがわかっています。朝ごはんにより充実した学校生活を送りましょう。

## 4月の給食から

### 7日「戸倉中へようこそ」

給食が始まりました。

まずは函館市の栄養教諭が考案した「どさんこ汁」でお出迎え。函館ご当地グルメの「ぶりカツ」もつきました。



### 8日「鉄分アップ対策」

鉄分の補給のため、ミートソースにほんの少し豚のレバーを入れています。

うま味加わりさらにおいしくなりました。

すべてのクラスで残食が、ほぼゼロでした。



### 12日「切り干し大根」

昨年は残量調査ワースト1の切り干し大根煮でしたが中華サラダでは、たくさん食べました。



### 15日「青のりポテト」

生の果物をあまり出せない給食でポテトは、ビタミンCの補給に欠かせません。生徒みんなの大好物です。

