



給食だより

天気や気温が定まらず、体調を崩してしまう人が見受けられます。食欲がなくても、お腹の中に食べ物を入れてあげることが意識してみてください。腸には免疫に関わる細胞が多く、腸を動かしてあげることが、元気で過ごすためのポイントになります。

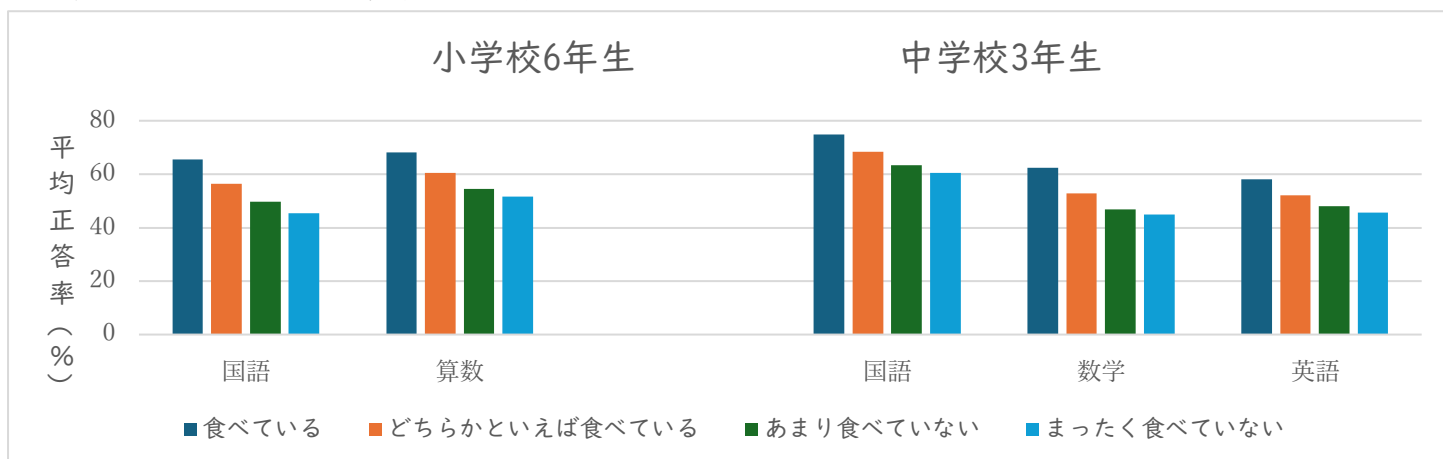
定期考査に向けて

献立表に、しっかりと勉強をするためのアドバイスを2点書きました。その2点について、なぜ意識すると良いのか説明していきます。

【朝ごはんをしっかりと食べること】

朝ごはんには、脳や体を目覚めさせるという大切な役割があります。また、朝ごはんを毎日食べる人ほど、「学力調査の平均解答率や体力テストの体力合計点が高い傾向にある」という調査結果も報告されています。

朝食の学力調査の平均正答率との関係



資料：文部科学省「全国学力・学習調査」〈令和元（2019）年度〉

【よく噛んで食べること】

皆さんは食事をゆっくり噛んで、味わって食べていますか？よく噛むことで様々な効果が得られます。右に「よく噛むことで得られる効果」を載せています。図にあるように「脳の働きを高める」効果がしっかりと勉強するのに大切になります。脳の働きが高まることで、授業をしっかりと聞くための集中力や、テスト範囲の内容を覚えるための記憶力など良いことがたくさんあります。しっかりと噛んで食事をしましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果

