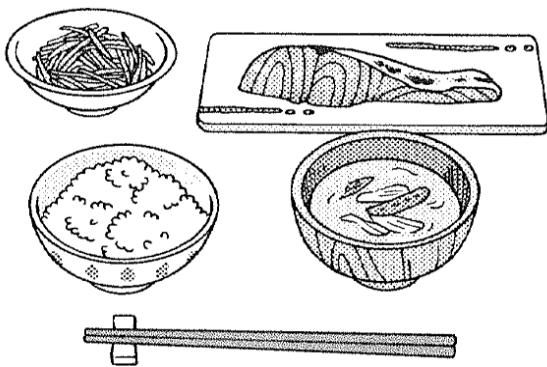


# 4月の給食だより

中野区立中野中学校

新年度が始まりました。朝から元気に登校できるように朝ごはんをしっかり食べましょう。学校給食は、成長期にある子どもたちの心身の健全な発達のために、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供すると共に、食に関する指導を効果的にすすめる教材としても活用ができます。

## 朝ごはんには栄養バランスが大切な理由



朝ごはんの内容によって午前中の脳の働きや集中力、疲労感がどう変化するかを比較した研究によると、おにぎりしか食べなかった時は暗算作業能率が上がりず、朝ごはんを食べていないのとほとんど同じ状態になるという結果が示されていました。つまり、栄養バランスのよい朝ごはんを食べないと、脳が全力を出しきれないということです。おかずからもさまざまな栄養素を得ることが重要です。

### 給食当番の身支度の約束

清潔な身支度で給食を配るために、守ってほしい約束があります。

- 三角巾は髪の毛が出ないようにかぶりましょう
- 清潔な白衣を着ましょう
- マスクは口と鼻が隠れるように身につけましょう
- 石けんを使ってきちんと手を洗いましょう
- 水気をしっかりハンカチで拭き取ってからアルコールを手にもみこみましょう
- 爪は短く切っておきましょう

