

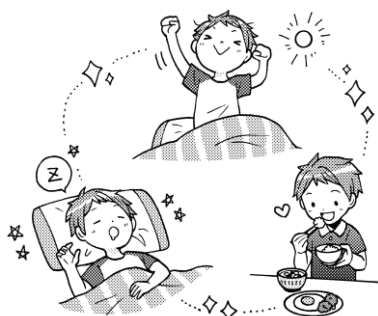
給食だより

津市立南が丘小学校

きゅうしょくだより 9月号

夏休みが終わりましたが、まだまだ暑い日が続いています。生活リズムが乱れていると、体調をくずしてしまうこともあります。「早寝・早起き・朝ごはん」でしっかり生活をととのえて、元気に残暑を乗り切りましょう。

生活リズムをととのえよう！



わたしたちの体内時計は、朝起きて日光を浴びたり、きちんと朝ごはんを食べたりすることで、24時間に調整されるといわれます。朝ごはんを毎日食べる人は体力・学力が高いというデータもあります。

また、睡眠には、脳や体を成長させる働きがあるので、早寝をして、十分な睡眠時間をとるようにします。

元気に毎日を送るためには、早寝・早起きをして、朝ごはんをきちんと食べることが大切です。

食べ物クイズ

9月13日は十五夜です。この日は、いも名月といわれ、だんごやスキといっしょにいもをお供えしてお月見をする習慣があります。そのいもは次のうちどれでしょう。

- ① さつまいも
- ② じゃがいも
- ③ さといも

答えは、③のさといもです。

収穫したてのさといもをお供えしていたことから、いも名月と呼ばれるようになりました。

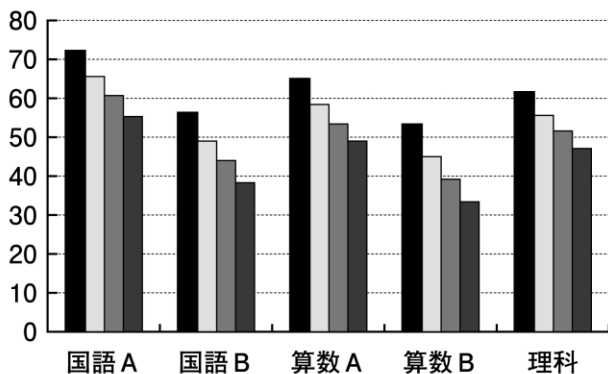
Dataで見る食育 ▶▶▶ 朝ごはんと学力の関係は？

朝食摂取と学力調査の正答率の関係

■ 毎日食べている □ どちらかという食べている ■ あまり食べていない ■ 全く食べていない

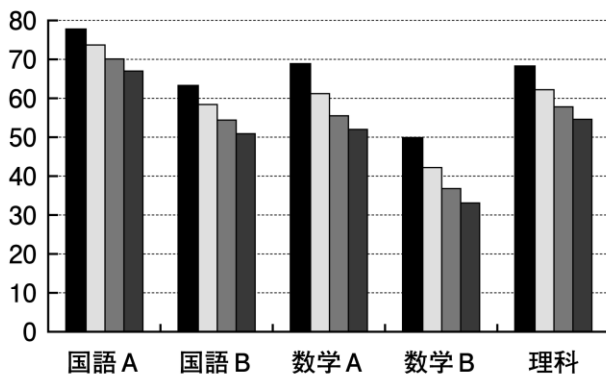
【小学校】

平均正答率 (%)



【中学校】

平均正答率 (%)



朝ごはんを毎日食べると答えた人の方が、学力調査の正答率が高い傾向にあります。朝ごはんは体を目覚めさせる大切な食事です。しっかり朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。

出典：文部科学省「平成30年度 全国学力・学習状況調査」

