

# 9月給食たより

令和8年7月17日発行

江東区立第二砂町中学校

栄養士 才野 加奈子

まだまだ暑い日が続きそうですね。「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉があります。冬の寒さは春分の頃まで、夏の暑さは秋分の頃までには和らぎ、過ごしやすくなるという意味の慣用句です。秋分の日を迎える頃には、もう秋の気候になっているのでしょうか。3食しっかり食べて、暑さを元気に乗り切りましょう！

## ★★朝ご飯を食べよう！★★

皆さんは朝ご飯を毎日食べていますか？食べていない人も食べていた人も、今日から朝ご飯を毎日しっかり食べましょう！朝ご飯を食べるだけで…

## 集中力・記憶力がUP！運動能力・体力UP！幸せ力UP！

朝ご飯を食べると脳に栄養がいき、集中力や記憶力がUP！体温が上がり、体が良く動くようになる上、運動時に必要なエネルギーを補給できます。さらに、自分は幸せ！と感じる「幸せホルモン」が分泌され、幸せな気持ちになれます。朝ご飯を食べるしかない！！

### 朝食がもたらす 「最高の一日」の準備

#### 脳と体の ウォーミングアップ



寝ている間に下がった体温を上げ、活動モードへ切り替えます。

#### 集中力アップと疲労軽減



バランスの良い食事は体温をより上昇させ、疲れにくい体を作ります。

### 今日からできる！ 朝食習慣のポイント

#### 3つの栄養バランスを揃える



糖質、タンパク質、ビタミンをセットで。

#### 「早寝・早起き」から始めよう



生活リズムを整えて、毎朝しっかり食卓につく習慣を作りましょう。