

夏休み 給食だより

令和8年7月17日
練馬区立大泉学園中学校

家族で取り組んでみませんか？

いよいよ夏休みが始まります。

早起き・早寝・朝ごはん



夏休み中は生活リズムが乱れやすくなりますが「早起き・早寝・朝ごはん」を家族で実践して、元気に過ごしましょう。

人が持つ体内時計と1日24時間の周期には、ずれがあります。これを調整するためには、朝の光を浴びることがよいとされています。また、規則正しい1日3食の食事をとること、昼間は外で活動することなども大切です。

…………… 朝ごはんの効果 ……………



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べものが送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。



第20回「自分で作る朝ごはんコンクール」

～おいしい朝ごはんを作って、みんなで応募しよう～

今年のテーマ：「米・米製品」と「練馬の食材」を活用した朝ごはん



練馬区中学校教育会食育部主催のコンクールです。

本校では毎年1年生が家庭科の夏休みの宿題として取り組んでいます。「米・米製品」と「練馬の食材」を使って、栄養バランスよく、おいしい朝ごはんレシピを考えて、実際に作ってみましょう。2年生3年生のみなさんも取り組んでみませんか。

開催要項と応募用紙は、事務室前の掲示版にあります。その他質問がある場合は、栄養士へお問合せください。

