南河内第二中学校

春休みも朝ごはんを必ず食べましょう

朝ごはんを食べることはなぜ大切なのでしょう？

● １日を元気にスタートできる

体温が上がり、体が目覚めます。

● 集中力がアップする

脳にエネルギーが行きわたり、やる気も出てきます。

● うんちが出やすくなる

腸が刺激され、はたらきがよくなります。

● 生活リズムが整う

決まった時間の食事が生活によいリズムを作ります。

新しい学年、学校でよいスタートが切れるよう、春休み中もいつもどおりの「早起き」「朝ごはん」そして「早寝」を心がけて過ごしてください。

1年間ありがとうございました

３月２１日（　木　）で、今年度の給食が終了します。今年度も１年間、本校の学校給食、食育の取り組みに深いご理解と、ご協力をいただきましてありがとうございました。来年度も、力を合わせて安全でおいしい給食づくり、子どもたちの体と心を育む食育に力を注いでいきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

なお、新年度の給食は、４月１０日（　水　）からを予定しています。