



給食だより

令和5年7月
No.4
福島県立会津学鳳中学校

夏休みまであと少しですね。休みとはいえ部活動や課外授業などで、学校に来る日も多いと思います。外出時は熱中症を予防するため、帽子や日傘を適切に使用し、強い日差しを遮り体温の上昇を防ぎましょう。また、水筒などを持参して喉が渇く前のこまめな水分補給を心掛けましょう。

経口補水液の作りかた

ペットボトルの水を使った、簡単な作り方です！

水 500ml



+

砂糖 20g
(ペットボトルキャップ
すりきり4杯)



+

塩 1.5g
(キャップ1/3杯)



～7月の給食お休みの日～

- 12日(水) 校外学習(1年)、自然体験学習(2年)
給食はありません お弁当を持参して下さい
- 18日(火) 学校訪問(先生方の研究会)
給食はありません

忘れずに

朝ごはんを食べよう！

朝ごはんはエネルギーの補給だけでなく、体に朝が来たことを知らせ、体内時計をリセットしてくれるとても大切な働きをする食事です。

体は食事を食べてから、次の食事を食べるまでの絶食時間の長さで「朝ごはん」を判断します。一日のなかで、いちばん長い絶食時間の後に食べた食事を「朝ごはん」として、体内時計をリセットするといわれています。

食事を食べた時間は関係ありません、「朝食 breakfast」は、「破る break」+「絶食 fast」です。

体内時計の調節は、「朝の光」と「朝ごはん」の2つによって行われます。朝起きてから何も食べずに午後から食事をする人は、午後の時間を朝として体内時計がリセットされます。そうすると、光によるリセットと食事によるリセットに時間のズレが生じてしまいます。このような体内時計のズレが体調不良の原因となります。

休日であっても朝寝坊をせず、朝ごはんをしっかり食べて元気に夏を乗り切りましょう！

