

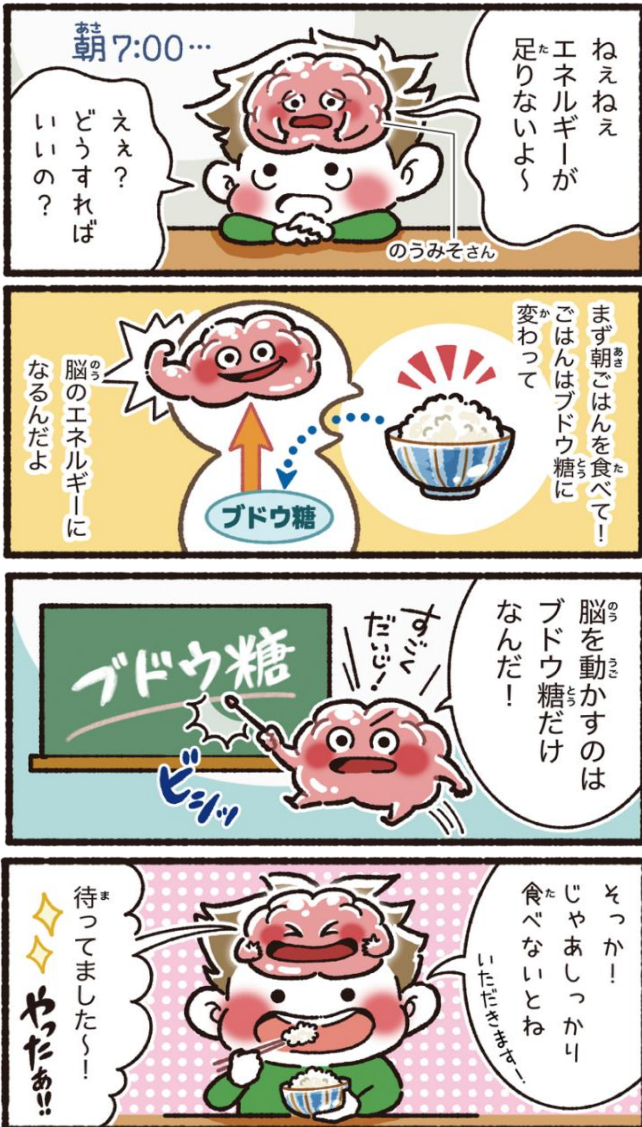
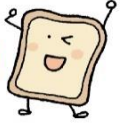
給食だより



令和8年4月30日
西東京市立田無第三中学校



朝ごはんをしっかり食べて元気な毎日を！



←左の四コマ漫画を見てください。

朝ごはんを抜いてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。

夜ごはんをとったエネルギーは、寝ている間に使われてしまうため、朝ごはんはエネルギー源となるパンやごはんなどの主食を食べることが大切です。朝ごはんを食べて登校しましょう！



こまめに 水分補給

運動会練習がはじまります。体が暑さになれないうちに、気温が急に高くなると、5月でも熱中症に注意が必要です。体の中の水分が不足しないように、こまめな水分補給を心がけましょう。

運動後に乳製品に含まれているたんぱく質をとると発汗機能が高まるといわれています。給食の牛乳も残さず飲みましょう。

