

給食だより



令和7年6月号

新宿区立西早稲田中学校

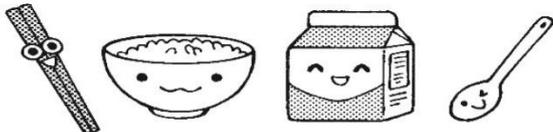
校長 塚本 桂子

栄養士 増田 高大



学校の花壇で紫陽花も色づきはじめました。梅雨入りももうすぐです。5月には移動教室、修学旅行と大きな行事が続きましたが、次はいよいよ運動会と期末考査です。練習も本格的に始まっています。

さて、「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣が身についていますか。運動会練習中のケガや体調不良は、寝不足・食生活の乱れが原因となることもあります。忙しい時期ほど、体調管理をしっかりしましょう。



6月は食育月間

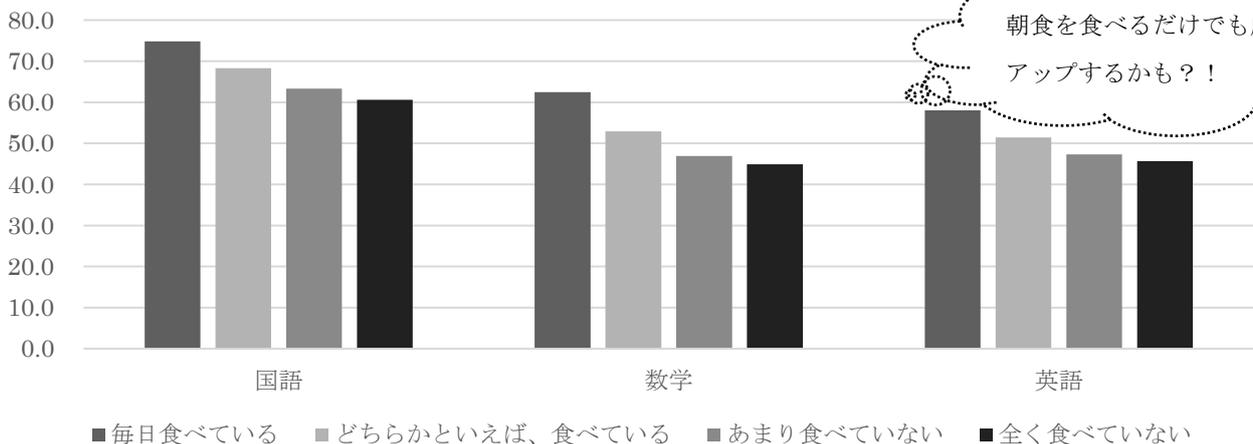
毎年6月は食育月間です。食育は、生きるうえでの基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものです。また、心身の成長や人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となります。自分の生活をふり返り、「食」について考えてみましょう。



©少年写真新聞社2024

6/25.26.27は期末考査です。1年生は初めての定期考査、3年生は進路に関わる重要な試験です。朝食を食べてしっかり頑張りましょう！

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係



朝食を食べるだけでも成績アップするかも？！

資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和元(2019)年度)

