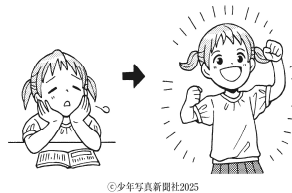


# 8・9月 給食たより

令和7年度  
宇都宮市立豊郷中学校

## 夏の疲れが残っていませんか？

今年も非常に暑い夏休みが終わりましたが、まだまだ暑い日は続きそうです。  
夏の疲れを解消するためには、疲労の回復や予防に欠かせないビタミンB1やB2を食事から補うようにします。そのほかにも、栄養バランスのよい食事をしっかりと、元気に学校生活を送りましょう。



©少年写真新聞社2025

**ビタミンB1を多く含む食品**  
ぶたにく、レバー、うなぎ、大豆、玄米、ナッツ類など

**ビタミンB2を多く含む食品**  
レバー、うなぎ、乳製品、卵、魚、モロヘイヤなど

## 早寝・早起き・朝ごはんを習慣にしましょう。

スマートフォンなどで動画を見たり、友だちからのメッセージに返信したりするなどして、夜ふかししてしまうと、朝起きるのがつらくなり、朝ごはんを抜いてしまう原因にもなります。



## 夜のスマホがやめられない

### ●寝る時間が遅いと朝ごはんを抜きがち●

図 学校がある日の就寝時刻と朝食摂取の状況（中学校）



出典 文部科学省委託調査「平成26年度『家庭教育の総合的推進に関する調査研究』—睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査—」より作成

スマートフォンやテレビ、ゲームなどの画面からは強い光が出ています。この強い光を夜に浴びると、体内時計のリズムが乱れて、なかなか眠れなくなったり、朝起きるのがつらくなったりします。

睡眠は、心身の疲れを取り除くために大切です。寝る前のスマホは避け、早寝・早起きを心がけましょう。

朝食を全く食べないと答えた生徒よりも毎日食べると答えた生徒の方が学力テストの正答率が高いという結果も出ています。