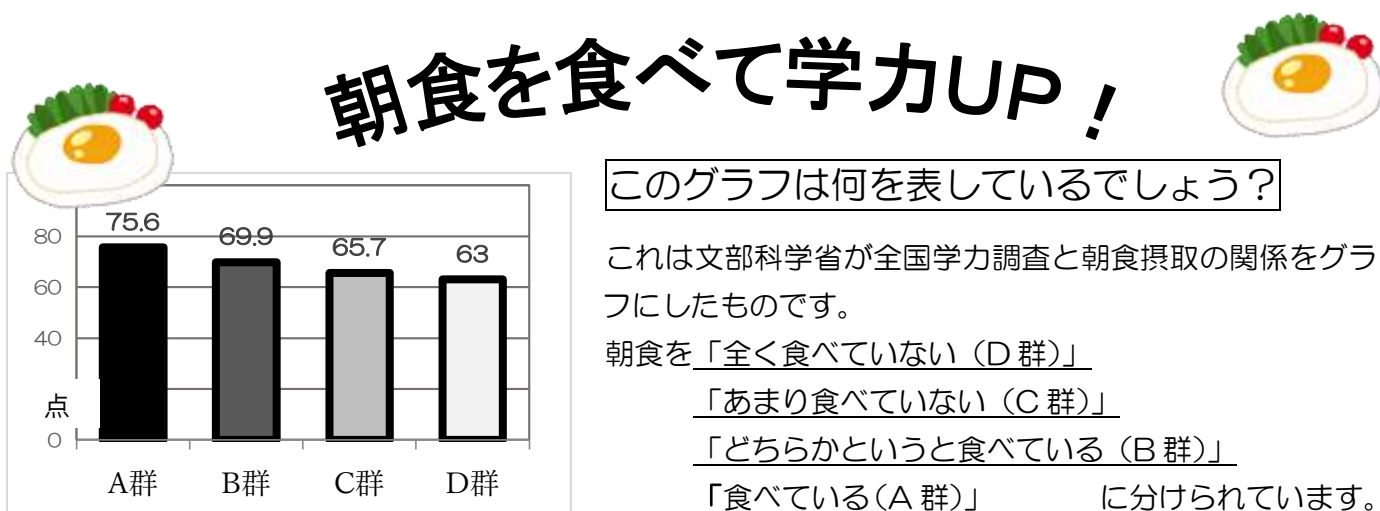


# 11/16 から 11/20 まで 「朝食について見直そう週間」です！

R2.11.12 東中学校

平成19年度より、福島県全体で実施している取り組みになります。東中の生徒は、例年朝食摂取率が限りなく100%に近く、とても良い傾向にあります。しかしながら、中にはご飯やパンのみといった栄養バランスに欠けた朝食を習慣としている生徒もみられます。この機会に、ご家庭においてもより良い朝食のあり方について、早起きをはじめとする生活習慣も含めて、ご検討いただければと思います。なお、調査は学活の時間等におこなう予定です。



※朝食をしっかりと食べる人ほど学力が高く、学習の効率が良くなっていることが分かります。

朝食をしっかりと食べて学力アップを目指そう！

## 「ニワトリ症候群」になってませんか？

「孤食」(コ 食) …… 一人で食べる

「欠食」(ケツ 食) …… 朝食を食べない

「個食」(コ 食) …… 家族が別々に、それぞれの好きなものを食べる

「固食」(コ 食) …… いつも同じものばかりを食べる

家族で楽しい食事を！

朝ごはんもバランスよく  
早起きで朝食時間を確保

