

2月の給食だより

平成24年度
青海中学校

2月の目標：脳を活性化させる食事をしよう！

保護者の皆様へ

3月の給食費について

①卒業式までの給食費は、2月までの給食費の残金と1, 2年スキー授業、3年幼稚園交流に伴う返金で対応します。

②卒業式以降については、各学年以下のように対応します。

なお、1食分は285円徴収、返金は200円です。

＜2年生＞1, 425円を学年会計から徴収。

・5回給食があるので、不足の5回分を徴収します。

＜1年生＞2, 280円を学年会計から徴収。

・9回給食があります。下記で調整し、不足の8回分を徴収します。

11月 大学見学

③個人返金がある生徒については、本日1月31日（木）に返金しました。領収書に日付の記入、記名、捺印の上、2月7日（木）までに必ず提出くださいますよう、お願い申し上げます。

＜返金対象日＞ 6月 上越合同水泳、上越地区陸上

7月 通信陸上 9月 新人水泳、駅伝

10月 上越地区駅伝

11月 音楽発表会、ジオパーク発表会

1～2月 私立入試、公立推薦入試、特別支援学校面接

なお、ご不明な点がありましたら、給食担当：川崎までお願いいたします。

（連絡先：青海中562-2079）

寒い時こそ、朝ごはんをしっかりと食べよう

朝、布団やベッドから出るのがつらいという人も多いのではないのでしょうか……。そんな時こそ、気合いを入れて起き上がり、まずは朝ごはんをしっかりと食べましょう。朝ごはんを食べることで、寝ていた時に下がっていた体温が上がり、体がポカポカしてきます。

朝ごはんをしっかりと食べると、良いことがいっぱい！

脳のエネルギーとなり、学習に集中できる

腸を刺激し、便秘を防ぐ



体が温まり、1日を元気に活動するための準備が整う。

食事で受験対策

～夜食の正しい摂りかた～

いよいよ受験シーズンの到来です。追いこみで、夜遅くまで勉強している3年生も多いと思います。夜遅くまで勉強していると、お腹がすくと思いますが、手軽だからといって、甘いお菓子や脂肪分の多いものを夜食に食べてはいませんか？

夜食は、三食きちんと食べたうえで空腹を補い、気分転換に摂るものです。夜食を食べるときは、翌日に影響のない程度に少量で、噛みごたえのあるものを選ぶようにしましょう。よく噛むことで満腹感もえられ、脳の活性化にも役立つはずですよ。

■甘い菓子を夜食にするのはやめましょう

■カロリーは低めに、できれば200kcalほどに抑えましょう

■噛みごたえのあるものを選びましょう