



令和3年11月号
愛知県立岡崎聾学校

秋も一段と深まり、紅葉が目を楽しませてくれる季節となりました。秋は「実りの秋」といって、旬のおいしい食べ物がたくさんあります。秋の味覚を味わい、自然の恵みを感じてみましょう。

今月の目標 朝食の大切さを知ろう



5つの力、朝ごはん！

まいにちげんき 毎日元気！

① **脳がはたらく！**
脳にエネルギーをチャージします。

② **体をウェイクアップ！**
朝ごはんを食べて体全体が目覚め、温まります。

③ **肥満も防ぐ！**
朝食を抜く子に太りすぎがよく見られるそうです。

④ **おなかが動きます！**
おなかがはたらきはじめ、すっきり排便できます。

みなさんは、朝ごはんを毎日しっかり食べていますか？
私たちの脳や体は、眠っている間にも動き続けており、朝起きた時にはエネルギーが不足している状態です。朝ごはんを食べることで、眠っている間に下がっていた体温が上がり、脳や体にエネルギーが補給されて、1日を元気に活動するための準備が整います。エネルギー源となるご飯やパンといった主食を中心に、栄養のバランスにも目を向けてみましょう。

⑤ **生活習慣病を予防！**
朝食は規則正しい生活リズムをつくり、健康を守ります。

愛知を食べる学校給食の日

愛知県では、「愛知を食べる学校給食の日」として、地産地消、愛知県産の食材を使った料理や郷土の食文化を見直す取り組みをしています。本校では、11月19日(金)に、秋が旬の食材がたくさん登場します。



こんだてめい <献立名>

- ★カリフラワーのピラフ 
- ★牛乳 
- ★ハンバーグのきのこソースかけ 
- ★さといものサラダ 
- ★チンゲン菜とかぶのポトフ 