



令和3年9月号
愛知県立岡崎聾学校

2学期が始まりました。9月に入ってもまだまだ暑い日が続きます。熱中症にならないように、上手に水分を摂るようにしましょう。「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけ、生活リズムを取り戻しましょう。

今月の目標 **好き嫌いせずなんでも食べよう**

なんで好き嫌いは、いけないの？

みなさんは、嫌いな食べ物はありますか？嫌いな食べ物として、よくピーマンやトマト、ナス、しいたけなどがあげられます。みなさんはどうですか？好きな食べ物ばかり食べていると、栄養がかたよってしまい、生活習慣病というこわい病気になってしまうこともあります。「嫌いだから絶対食べない！」と決めつけるのではなく、「いつか仲良くなれる。」と考え、「食べてみる挑戦！」を続けてみましょう。



いつか **仲良くなれる!**



食べ物は、みなさんの体の中で、いろいろな働きをします。その働きによって、大きく3つのグループに分けられます。丈夫な体をつくるためには、この3つのグループから偏らないようバランスよく食べることが大切です。



正しく配ぜん★楽しく食事! ~配ぜんシルエットクイズ~

食事は毎日のことなので、少し意識するだけで、正しい配膳が身に付きます。ご家庭でも正しく配膳をしてくださいね。



- どこに何をおくのかな!
- 主食(ご飯)
 - 汁もの
 - おかず
 - くだもの・デザート
 - 牛乳
 - はし



1. 主食、2. おかず、3. <くだもの・デザート>、4. 汁もの、5. 牛乳、6. はし