



令和4年9月号
愛知県立岡崎聾学校



今月の目標 好き嫌いせず何でも食べよう

みなさん、元気に2学期を迎えられていますか。昼間は残暑がきびしいですが、朝夕には秋の気配が感じられるこの頃です。夏休みで乱れがちだった生活習慣をもう一度見直し、学習に運動に元気にがんばれるようにしましょう。元気に2学期のスタートを切るためには、朝ごはんを、栄養のバランスにも気を付けながら、しっかり食べて登校してください。そして給食もよく味わって、楽しくおいしく食べてください。

なぜ食えることが大切なの？ ～スポーツ選手を支える食事～

スポーツの秋を迎えます。運動選手にとって食べることは、筋力をアップしたり技を磨いたりすることと同じように大切で、「食べることもトレーニング」という人もいます。「選手としての器」を大きくするためにも、土台となる体づくりがまずは大事。体力をつけるためには、運動・休養・栄養のバランスに常に気を配ることが大切です。



年代別スポーツ選手の食事目標

- しょうがっこうからちゅうがくねん 小学校中学年まで
何でもおいしく食べられる！
- しょうがっこうからちゅうがくねん ちゅうがっこうまで 小学校高学年～中学校まで
毎日しっかり食べられる！
- こうこうせい しゃがいしん 高校生～社会人
必要に応じて食品を選び、食べられる技術(選食力)をつける！



十五夜は「芋名月」ともいいます。
今年は9月10日です。