

たいまれる年9月号 の1号をいたけんりつおかざまるうがっこう 愛知県立岡崎聾学校



こんげつ もくひょう 今月の目標

^{す きら なん た} 好き嫌いせず何でも食べよう

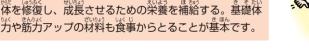
みなさん、元気に2学期を迎えられていますか。昼間は残暑がきびしいですが、朝夕には繋の気配が感じられるこの頃です。夏休みで乱れがちだった生活習慣をもう一度見直し、学習に運動に元気にがんばれるようにしましょう。 元気に2学期のスタートを切るためには、朝ごはんを、栄養のバランスにも気を付けながら、しっかり食べて登校してく

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。

なぜ食べることが大切なの? ペスポーツ選手を支える食事

スポーツの教を迎えます。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 をが、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

小学校中学年まで

しょうがっこうこうがくねん ちゅうがっこう 小学校高学年~中学校まで





こうこうせい しゃかいじん 高校牛~社会人

かから おう しょくりん えら 水 を 必要に応じて食品を選び、食べ きゅっ せんしょくりょく られる技術 (選食力)をつける!





今日は十五夜









上きること 十五夜は「笠名月」ともいいます。 今年は9月10日です。