令和５年１１月号
愛知県立岡崎聾学校

## 今月の目標　朝食の大切さを知ろう

朝食は、午前中を元気に過ごすための大切なエネルギーのもとになります。また、寝ている間に休んでいた脳や体を目覚めさせる役割ももっています。

### 朝ごはんをおいしく食べるには?

寝る前に、お菓子やアイス、ジュースなどを食べたり、飲んだりしないようにする。

翌日の学校の準備などは前日のうちに済ませ、朝の時間にゆとりをもたせる。

早起きの習慣をつけて、毎日決まった時間に食べる。夜ふかしをしない。

### 朝ごはんをきちんと食べないと…

体温が低い状態が続き、元気に活動できない。

脳のはたらきがにぶくなり、授業などに集中できない。

栄養バランスが崩れ、おやつの食べ過ぎなどによる太り過ぎにもつながりやすい。

### ＜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17日（金）**に、秋が旬の食材がたくさん登場します。ご飯はいつものお米と違う**有機栽培米コシヒカリ「とよたの彩り」**を使用します。

【献立名】
- ご飯（有機米）
- 牛乳
- 鮭のみそバター焼き
- れんこんのさっぱり梅サラダ
- 春雨入りきのこ汁
- りんごヨーグルト

### 保存の知恵