



令和2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**



元気のもと

朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう!



皆さんは、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。
朝ごはんを食べる習慣がないという人は、牛乳や果物など、何か一品でも口に入れることから始めてみましょう。

朝ごはん、目覚ましスイッチをオン!



| | | |
|--|---|---|
| <p>頭(脳)の スイッチ</p> <p>やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。</p> | <p>体の スイッチ</p> <p>元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。</p> | <p>おなかの スイッチ</p> <p>胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなる。</p> |
|--|---|---|

朝ごはんをおいしく食べるために心がけたいこと

- 前日の夕食は、寝る2時間前までに済ませる。
- 早寝・早起きをして、朝ごはんを食べる時間を十分につくる。
- 家族など、誰かと一緒に食べる機会を増やす。

