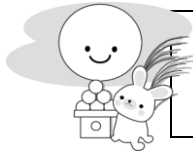




給食だより



令和5年8・9月号
群馬県立館林特別支援学校

新学期が始まりました。長い夏休みのあいだに、生活が不規則になってしまった人もいかもしれませんね。まだまだ暑い日が続きます。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

夏ばて解消のために、しっかり朝ごはんを食べましょう

朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が自覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送られ、腸が動き始めて、朝の排便を促します。

朝ごはんを美味しく食べるには？

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。



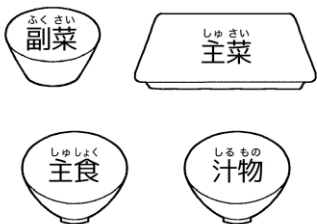
※早寝早起きをして、目覚めたときに軽い空腹感があると朝ごはんが楽しみになり、おいしく食べることができます。



今月の献立には、中学部の生徒さんが授業で考えた献立がたくさん登場します。どの献立も、主食、主菜、副菜などがそろって栄養バランスを考えて立てられていました。下の「献立の立て方」を参考に、みなさんもおうちで献立を考えてみませんか。

献立の立て方

いろいろな食品を組み合わせ、栄養バランスのよい献立を立ててみましょう。



おもにエネルギーのもとになる 	おもにからだをつくるもとになる 	おもに体の調子をととのえるもとになる
--------------------	---------------------	------------------------

- 季節
- 旬
- いろいろ
- 好み

ごはん、パン、めんなどの主食、魚や肉、卵などを使った主菜、野菜などを使った副菜、汁物を決めます。食品を体内でのおもな働きによる3つのグループにわけ、足りないグループがある場合は、食品を加えたりおかずをかえたりしてバランスをよくします。

