



食育だより

令和7年度9月号

水戸飯富特別支援学校

今月の給食目標 「進んで給食の準備をしよう」「規則正しい生活をしよう」

髪の毛が出
ないように
帽子をかぶ
ろう

マスクを
きちんと
つけよう

つめは短
く切って
おこう

石けんを
使って手
を洗おう

清潔な白衣
を着よう

ハンカチを
持とう



素早く身支度を整えよう

給食は、おいしくつくることはもちろん、安全で衛生面を考
えながらつくっています。

そのため、教室へ運ぶ時や配膳する時も、安全と衛生に注意してほしいです。

みんなが気持ちよく食べられるように身支度を整えることは食事のマナーの1つです。

全員が清潔に身支度を整えて、手洗い・うがいを
して準備をしましょう！

朝食ぬきはさまざまな不調の原因です

朝食をぬくとエネルギーや栄養素が補給できず、午前中にうまく体温を上げることができません。体温が低いことで、物事に集中できない、いら
らする、だるくなるなどの心身の不調が起こることがあります。午前中の授業に集中するためにも、栄養バランスのとれた朝食を毎日とる習慣をつけることが大切です。



高等部2年生の家庭科Bグループが考えた献立が給食に登場します！

7月7日(月)の家庭科の授業で、「バランスの良い食事について知ろう」という授業を行いました。

五大栄養素のはたらきを知った上で、主食・主菜・副菜・汁物をバランス良く組み合わせました。グループワークでは、実際に給食の献立を考えました。バランス良く、おい
しそうな献立をつくっていました。今後も栄養バランスについて考
えながら食品の選択をしてほしいです。



9月4日(木)、5日(金)

に提供予定です。

お楽しみに♪

