



食育だより

令和7年度4月号
水戸飯富特別支援学校

今月の給食目標 「楽しく給食を食べよう」

基本の給食形態

正しく食器を並べて、マナーを守りながら食べましょう！

【デザート】

ゼリー、ヨーグルト など

【副菜】

野菜、海藻、豆、いも料理など

【主菜】

肉、魚、卵
豆腐料理 など

【牛乳】

毎日200ml

【主食】

ご飯：週3回
パン：週1回
めん：週1回

【汁物】

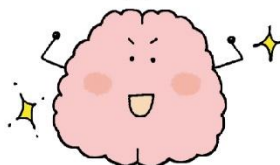
みそ汁、スープなど

お子様の手の大きさや力に合ったものを持参ください。

朝から脳を元気にするには

わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食ぬきはエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができません。

また、朝食におかずをたくさん食べている人の方が、テストの点数がよいという研究結果もあります。朝から脳を元気にするには、主食だけではなくおかずをしっかり食べることが大切です。



今年度も1年間

よろしくお願いいたします

