



4月



食育だより

令和8年度4月号

県立水戸飯富特別支援学校

こんげつ きゅうしょくもくひょう たの きゅうしょく た
今月の給食目標 「楽しく給食を食べよう」

基本の給食形態

ただ 美しく食器を並べて、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。

朝ごはんの効果



体や脳の
エネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを活発に
する



排便を促す

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、体や脳が目覚めます。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、胃に食べ物を送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。



今年度も1年間
よろしくお願ひいたします

