



食育だより

令和5年9月号

県立水戸飯富特別支援学校

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。毎日を元気に過ごすためには早寝・早起きをして、3食しっかり食事をとることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して規則正しい生活リズムを心がけましょう。

今月の給食目標は、「進んで食事の準備をしよう・規則正しい生活をしよう」です

給食や食事をするときはみじたくを整えましょう！

★給食の前には、トイレをすませて、石けんで手を洗いましょう。
★マスクは鼻と口が隠れるようにつけましょう。

★爪の中にはばい菌がたくさんいます。食べ物にばい菌をつけないためにも爪は短く切っておきましょう。
★きれいな白衣やエプロンを身につけましょう。



給食に入らないように気をつけよう！



髪の毛やほこりなどが給食や食事に入ってしまうことを防ぐためにも、みじたくを整えることは大切です！

規則正しい生活の3つのポイント



①早寝

寝ることは、体を休めるだけでなく体を成長させるためにも大切です。また、記憶の整理もしているので勉強したことを定着させるのにも重要な時間です。日本人は睡眠不足の人が多います。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。



②早起き

人には「体内時計」という機能があり、太陽がのぼっている間に活動して、太陽が沈むと休むようになっています。体内時計を正常にするためには、朝決まった時間に太陽の光を浴びることが大切です。



③朝ごはん

体は寝ている間も脳や心臓が動いているため、朝起きた時、夕ご飯で食べたエネルギーはもう残っていません。午前中元気に活動するためにも、朝ごはんを食べましょう。時間がない朝でも何か口にする習慣を身につけることが大切です。