



食育だより

第4号 令和4年7月

茨城県立内原特別支援学校

〈7月の目標〉
元気な体を作ろう

蒸し暑い日が増えてきました。梅雨が終わるといよいよ夏本番。今年の夏も暑くなりそうです。
熱中症を防ぐには、こまめな水分補給はもちろんですが、しっかりと睡眠をとることも大切です。生活リズムを整えて暑さに負けない体を作りましょう。



夏休みもカルシウムを摂りましょう！



夏休みになると給食がないので、牛乳の摂取量が減りがちです。牛乳や乳製品には豊富なカルシウムが含まれていますので、夏休み中でもしっかりとるように心がけましょう。
牛乳が苦手な場合は、ヨーグルトやチーズ、小魚などでもカルシウムを補給することができます。
子どものうちにしっかりとカルシウムを摂って丈夫な骨を作っておくことで、将来の骨粗鬆症の予防にもつながります。

1日コップ2杯（200ml×2杯）で

1日に必要なカルシウムを摂ることができます。



食育の授業を実施しました

6/9(木)6/16(木)高等部1.2年生の家庭科で食育の授業を実施しました。



6/9「給食のひみつを知り、健康によい食習慣について考えよう」

6/16「おやつ役割と食べ方について考えよう」



おしらせ

小学部の保護者のみなさまにお知らせです

茨城キリスト教大学から、県立特別支援学校(知的障害教育)の小学部児童を対象に、「栄養摂取状況に関する調査」の協力依頼がありました。対象者には9月に封筒が配付される予定です。

なお、調査協力は任意となっておりますが、給食献立を検討する上で調査結果を参考にしたいと思いますので、ご協力いただけたら幸いです。

また、調査にご協力いただきますと、お子様がご家庭でバランスの取れた食生活を送れているかを知ることができます。

詳しくはQRコードにアクセスし、動画(調査の説明)をご覧ください。

