

# 11月 食育だより

第7号 令和4年11月  
茨城県立内原特別支援学校



〈11月の目標〉

季節の食べ物を知ろう

秋も深まり、朝晩が涼しく感じられる季節になりました。  
気温の差があると体調を崩しやすくなります。本格的な冬が来る前にしっかりと栄養を摂り  
免疫力をアップさせましょう！

## ◆お祝い献立を実施します◆

11月12日（土）は、高等部設置記念式典です。その日の給食の献立は、高等部の生徒が考えました。  
地元の食材を使い、お祝いにふさわしい献立になっています。お楽しみに！



## 食育の授業を実施しました

9/15(木)、9/22(木)、9/29(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。

9/15「健康によい食習慣について考えよう」

9/22「和食の文化を知ろう」

9/29「高等部設置記念式典の献立を考えよう」

給食は、栄養バランスがよい食事の見本なんだ！



どんなお祝い献立にしようかな・・・

お祝いの食事には、  
いろいろな意味があるんだね。



10/4(火)、10/11(火)中学部1.2.3年生の職業家庭科で食育の授業を実施しました。

10/4「給食のひみつを知ろう」

10/11「給食の献立を考えよう」

どんな献立がいいかな？



中学部のみなさんが考えた  
献立です。  
ラーメンを選んだグループ  
が多かったので、ラーメン  
をメインに野菜もたっぷり  
とれるように工夫しました。  
今後、給食で提供する予定  
です。



10/14(金)小学部5年生、10/21(金)小学部2年生の生活単元学習で食育の授業を実施しました。

10/14「好き嫌いしないで食べよう」

給食は、栄養バランスを考えて作っています。  
苦手なものは、一口チャレンジしてみましょ  
う。



食育コーナーに5年生が  
掲示してくれました！

10/21「朝ご飯のひみつを知ろう」

朝ご飯を食べると3つの  
スイッチが入るんだね



3つのスイッチをいれるためには、  
あか、き、みどりのグループの食べ物  
を選ぶといいんだよ