

1月 食育だより

第9号 令和5年1月
茨城県立内原特別支援学校

〈1月の目標〉

食事のマナーを守ろう

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひいたします。
冬休みの生活から学校の生活リズムに戻すためには、「朝ごはん」が大切です。
しっかり朝ごはんを食べて体を温めてから登校しましょう。



中学部のスペシャル献立



1月23日（月）の給食は、中学部の生徒たちが考えた「スペシャル献立」です。

栄養バランスについて学習し、給食のメニューを考えてくれました。
献立は、・味噌ラーメン ・牛乳 ・ギョーザ ・ナムル です。

中学部の生徒に人気がある「味噌ラーメン」には、茨城県のローズポークと茨城県産の野菜をたくさん使用します。

寒い季節に栄養満点のメニューを食べて免疫力を高めましょう！



食育の授業を実施しました



12/13(火)小学部6年生の生活単元学習で食育の授業を実施しました。

栄養バランスについて知ろう



みんなの好きな食べものは？

食べ物は、3つのグループに分かれるんだね。肉は、あかのグループ。



給食に毎日出ている「牛乳」は、何色のグループだろう。



しっかり食べよう朝ご飯

理想の朝ご飯は、「和食」です。

たんぱく質をしっかり摂りましょう。筋肉・血液をつくる素になります。

野菜のおかずが2品、3品あるのが理想です。おなかの調子を整えたり、免疫力アップの効果があります。

ごはんは、パンに比べてゆっくりエネルギーに変わります。そのため腹持ちが良いです。

みそ汁で体の中を温め、適度な塩分を補給しましょう。具たくさんにすると野菜も摂れていいですね。



