

ほけんだより 10月

令和6年10月22日 かもと稲田支援学校 高等部

10月になり秋を感じる季節になりましたね。「秋」と言えば食欲の秋ですね。おいしいものがたくさんある季節になり、「食欲が止まりません。」と話を子どもたちの姿もみられています。

「自分に合った食事量・食事のとり方について」

10月10日に鹿本給食センター栄養講師の広瀬久美子先生に食に関するお話をいただきました。



副菜

主食



主菜

給食の例

バランスの良い食事が健康に良いこと、朝食を摂ることで体温が上がることなどのお話がありました。

～保護者の皆様へ～

- 季節の変わり目で体調を崩したり、鼻水やくしゃみなどアレルギー症状がみられています。悪化する前に早めにかかりつけ医等へご相談ください。
- 1学期に健康診断結果で受診勧告書を配布しています。受診された際は、担任までお知らせください。
- 性に関するアンケートについて、新転入生の保護者様宛てに文書をお配りしています。10月25日(金)までに回答をお願いします。

「バランスの良い食事や朝食の献立を考えよう」



生徒が自分の朝食の献立を主食・主菜・副菜を考えながら、様々な料理のイラストを手に取り、バランスの良い朝食作りを班ごとに楽しみながら活動しました。



お話を聞いて、栄養バランスや自分に合った1食分について気づくことができたので良かったです。家でも野菜やバランスの良い食事を摂りたいと思いました。

僕は、物心ついた頃から野菜が苦手によく残していたけれど、お話を聞いて、今日から残さず必ず食べたいです。



鹿本商工・かもと稲田支援の生徒保健委員会



員会で商工フェスタ・かもいなフェスで発表します。

10月2日(水)に両校一緒に健康教育を行うため、顔合わせ会がありました。「朝食から始める健康づくり！」というテーマで両校の保健委員