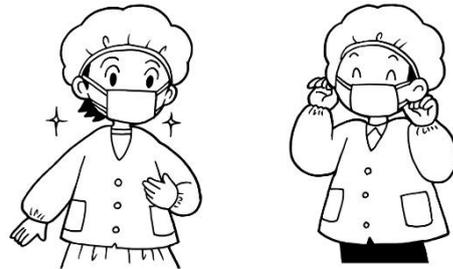


# 5月 給食・食育だより

平成30年5月  
熊本支援学校

新緑が美しい季節になりました。今月は13日に小・中学部運動会、19日に高等部体育祭が行われます。日中は気温が高くなりますので、小まめに水分補給をし、熱中症を予防しましょう。

＜今月の給食の目標＞  
上手に給食の準備をしよう

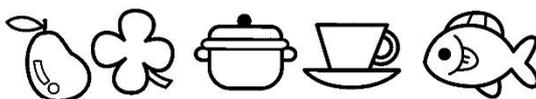


## きれいに手を洗おう!!



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します!

## 給食の盛りつけ

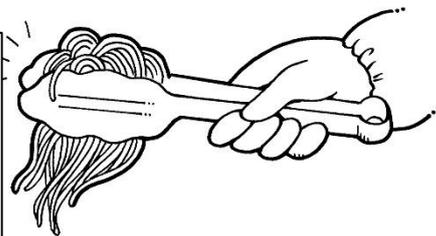


絵カードを見て確認しよう

どのお皿やおわんにつぐか確かめながらつぎましょう。



道具を上手に使う  
きれいに盛りつけよう



最後の人まで足りるようにしよう



給食当番の人は、その日の献立に合わせて盛りつけを工夫しましょう。



# 朝ごはんを食べよう！

1日3回の食事の中で、特に「朝ごはん」が重要視されるのはなぜでしょうか？

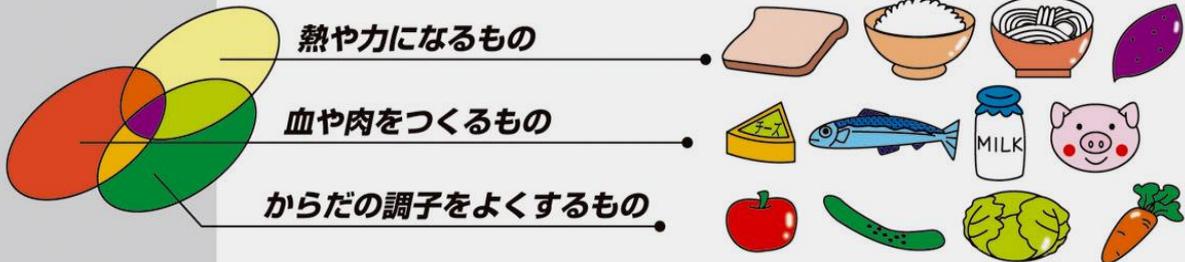
朝ごはんを食べるといことは、睡眠による休息モードから活動モードへ心身を切りかえ、生活リズムをととのえるためにとても大切なことです。毎日の給食では栄養バランスを考えて献立を立てています。朝ごはんのメニューの参考にさせていただけたらと思います。

## 栄養バランスのとれた 学校給食



毎月、1枚、各家庭に1ヵ月分の予定献立表が配付されます。献立名の右側に、使用されている食品が載っていますので、ご覧になってください。多様な食品を組み合わせると栄養バランスがとれ、おいしく食べられるよう献立を工夫しています。また、不足しがちな鉄やカルシウム等の微量栄養素が十分摂取できるよう心掛けています。

### 給食には、3つのグループの食べ物が入っています。



ひとくちメモ

# 良

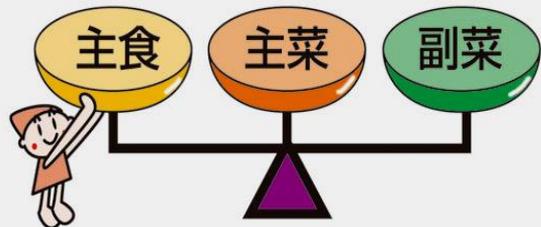
「食」という字は人を良くすると書きます。

健康なからだは毎日の食事がつくりまします。食べ物は、ひとつのものですべての栄養がとれるものではありません。

多様な食品で栄養のバランスをとることが大切です。1日30品目を目標に、主食、主菜、副菜をそろえて食べるよう心掛けましょう。

バランスのよい食事、朝食をしっかりとることが健康につながります。

### バランスのよい食事、朝食をしっかりとる



## 家族一緒に朝ごはんを食べましょう！

平成24年の内閣府の調査によると、朝ごはんを家族と一緒に食べる「共食」の回数は週平均4.3回です。共食は、コミュニケーションがとれ、マナーを見直す場にもなり、子どもたちにより影響を与えます。家族一緒に朝ごはんを食べることを習慣づけましょう。

