

がっ きゅうしょく 4月 給食だより

三重県立特別支援学校 東紀州くろしお学園

入学・進級おめでとうございます！

この学校で出会った仲間と一緒に、元気いっぱい、笑顔いっぱいの毎日に行きましょう！
くろしお学園の給食は、みんなが元気にすごせるように、調理員さんたちが心をこめて作ってくれています。いろいろな料理が出るので、食べたことがないものや少し苦手なものもあるかもしれません。少しずつ挑戦してみましょう！そして、ぜひ自分のお気に入りの料理を見つけてくださいね♪
献立表は給食だよりのうら面にあります。4月の給食は14日(月)からです。

さくねんど きゅうしょくしゃしん
昨年度の給食写真



毎月19日は「食育の日」です！

農林水産省では、毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」としています。食育とは様々な経験を通じて「食」に関する知識や「食」を選択する能力を身につけ、よりよい食生活を送る力を育てることで、くろしお学園の給食では、「食育の日」のテーマを決めてそのテーマに沿った献立を提供しています。

R7年度の「食育の日」のテーマ

4月	春が旬の食材を味わう	10月	秋が旬の食材を味わう
5月	三重県の郷土料理	11月	和食献立(11月24日の「和食の日」に実施)
6月	よく噛んで食べる	12月	クリスマス献立
7月	夏ばて予防献立	1月	学校給食週間(1月26日～30日に実施予定)
8月		2月	かせ予防献立
9月	長寿の健康献立	3月	リクエスト給食

毎日朝ごはんを食べよう！

学校に来る日はもちろん、お休みの日もきちんと朝ごはんを食べていますか？朝ごはんを食べるとぼーっとしている頭もからだもスッキリとします。1日を元気いっぱい過ごすために、毎日朝ごはんを食べましょうね！

朝ごはんは3つのスイッチ

<p>あたま(脳)のスイッチ</p> <p>ごはんやパンの炭水化物が、頭のエネルギーのもとになり、集中力を高めてくれます。</p>	<p>からだのスイッチ</p> <p>寝ている時に使ったエネルギーや栄養を補給することで、お昼まで元気に過ごすことができます。</p>	<p>おなかのスイッチ</p> <p>胃に食べ物がおくられると、腸が動いてすっきり排便できます。</p>
---	---	--

朝食ステップアップ

<p>ステップ①</p> <p>主食</p>	<p>ステップ②</p> <p>主食+1品</p>	<p>ステップ③</p> <p>主食+2品</p>
------------------------	---------------------------	---------------------------

エネルギーのもとになる食べやすいものを1品、ひと口でも食べる習慣をつけましょう。

ご飯やパンだけ食べる習慣のある人は、もう1品加えてみましょう。

「主食・副菜・主菜」をそろえて、バランスよく食べることを意識してみましょう。

少しずつステップアップをして、元気いっぱいになる朝ごはんを目指しましょう！



くろしお学園ホームページ更新しています♪「くろしお学園」で検索！