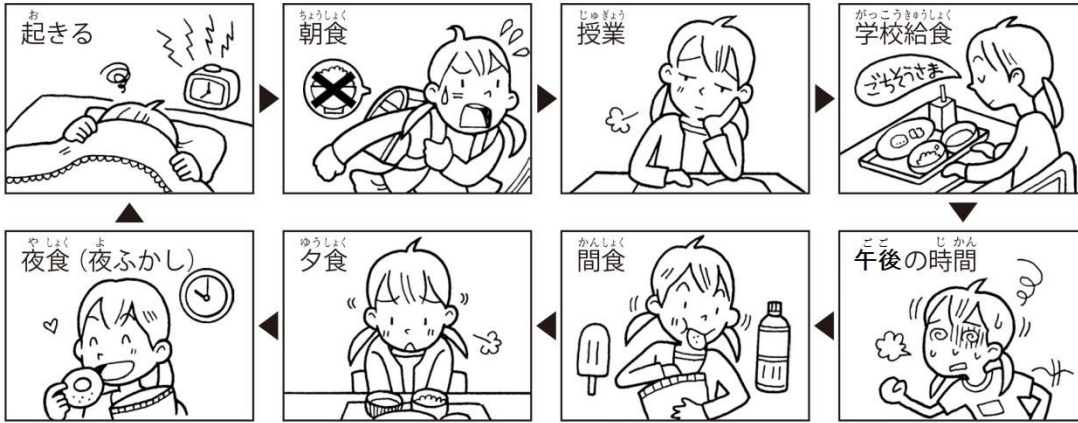


9月

給食だより

宮城県立石巻支援学校
給食室
平成28年9月1日

こんな生活パターンになっていませんか？



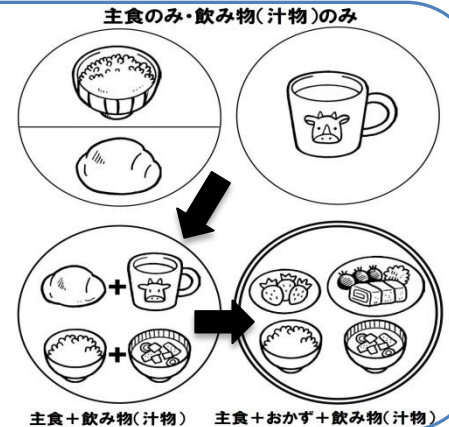
夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんを抜いたり、夜ふかしをしたりしていませんか。

元気に楽しく学校生活を送るためには、食事・運動・睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムを整えることが大切です。

早起き・早寝・朝ごはん

1日3回の食事の中で、特に朝ごはんが重要です。朝ごはんを食べることで、睡眠による休息モードから活動モードへ心身を切り替えてくれるので、生活リズムを整えるためにとても大切な役割を担っています。

朝ごはんを食べる習慣をつけるために、毎日時間を決めて食事をとり、夜更かしをせず、夜食をなるべく食べないようにしましょう。また、今まで朝ごはんを欠食していた場合は、おにぎりなど食べやすいものを少量でもとることから始め、食べる量や種類を増やしていきましょう。



給食試食会を行いました！

7月14日に小学部1年生の保護者を対象に給食試食会を実施しました。

〈給食時間の見学では・・・〉

苦手な食べものを食べていたり、姿勢やマナーを守って食べていたりと言った姿を見ることができたとの声をいただきました。また、担任の先生の指導や介助の方法を家庭でも取り入れてみようという方もいました。

〈給食の試食では・・・〉

子どもたちが食べているものと同じ量の給食を実際に食べていただき、ボリュームもあり、彩りや栄養バランスも良い内容だったとの感想をいただきました。

今月の給食目標 9月 好き嫌いなくなんでも食べよう

★苦手な食べものもまずひとくち食べてみましょう。

(小学部)

★好き嫌いなく何でも食べるようにしましょう。(中学部)

★食べものの働きを知り、積極的に何でも食べるようにしましょう。(高等部)

9月の学校給食で使用する食材の主な産地

品目	産地
・にんじん	(北海道・青森県)
・ほうれん草	(石巻市)
・たまねぎ	(北海道)
・じゃがいも	(宮城県・北海道)
・れんこん	(茨城県)
・きゅうり	(石巻市)
・ねぎ	(石巻市)
・小松菜	(石巻市・茨城県)
・梨	(宮城県・茨城県)
・りんご	(岩手県)