



# 給食だより

令和7年 5月  
みくまの支援学校



新年度が始まって、1ヶ月が経ちました。子どもたちも新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、ゴールデンウィークなどもあり生活が乱れやすく疲れがたまっている時期でもあります。早寝早起きをして、きちんと朝食をとり、生活リズムを整えましょう。

## げんき にち あさ 元気な1日は朝ごはんから！！



朝ごはんは、自覚めたばかりの脳の働きを活発にします。起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切となります。

## あさ こうか 朝ごはんの効果

からだのう  
体や脳の  
エネルギーになる



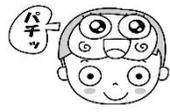
たいおんがあ  
体温が上がる



はいべん うなが  
排便を促す



のう はたら  
脳の働きを  
活発にする



## ひまん ふせ あさ せいかつ 肥満を防ぐ朝ごはん生活

ダイエット中だからといって朝ごはんを抜いている人はいませんか？もし、そういう人がいたらそれは逆効果です。朝食を食べないと昼食や夕食を食べ過ぎてしまい太りやすくなります。1日3食、自分に合った量をしっかりと食べることが大切です。



## きゅうしょくしつ ようす 給食室の様子をのぞいてみよう！！

感染症対策のため、前向きで給食を食べていましたが、4月より対面での給食がスタートしました。子どもたちはみんなで楽しく給食を食べてくれています！！



ほかのクラスの子どもとの関わりも増え、みんな楽しく給食時間を過ごしています。

## うれ 嬉しかったこと・・・

給食室で、牛乳を落としてしまい、慌てて拾っていると、近くに座っていた高等部の生徒2人がすぐに駆け寄ってくれて一緒に拾ってくれました。子どもたちの優しい一面に触れることができ、とても嬉しい気持ちになりました。助けられてありがとう。

## しょくじ 食事のマナー

みんなで楽しく食事をするためには食事のマナーが大切です。食事をするときは以下のことに気を付けましょう。

- あいさつをする  
いただきます・いのちを分けていただきます、という意味  
ごちそうさま・料理を準備してもらったことに感謝をする
- 姿勢よく食べる
- テーブルにひじをつかない
- 口に食べ物が入っているときはしゃべらない
- 口を閉じて噛む（音を立てて食べない）

