



食育便り

令和6年12月23日 村上特別支援学校



今年も残すところあとわずかです。冬休みを控え、クリスマスや年越し、お正月など楽しい行事がたくさんあります。そんな時季だからこそ、生活リズムを整え、体調管理に気を付けましょう。

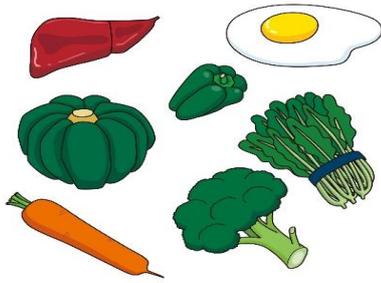
12月の給食目標

寒さに負けない食事をしよう!

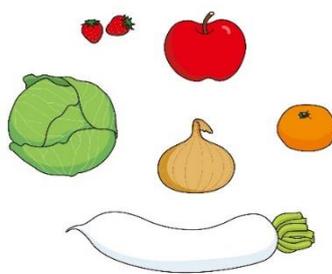
冬に欠かせないビタミンACE!



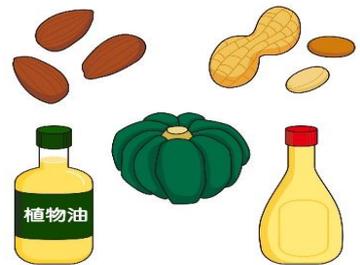
粘膜を強くして、ウイルスが体に入ってくるのを防ぐ!



体の中に入ってきたウイルスと戦う力を強める!



血液の流れをよくして、体を温める!



★基本は、「主食・主菜・副菜・汁物」がそろった栄養バランスのよい食事をとることが大切です。

食事以外でも風邪予防を心がけましょう。



手洗い



うがい



マスク



適度な運動



十分な睡眠

給食ライブラリー

12月は、はまなす学級の希望献立を実施しました。みんな、おいしそうに食べていました！

はまなす学級給食の様子



12/16(月)
ごはん、ごまだれ焼き肉、
オータムポエムのマヨネーズ
和え、きのこのみそ汁、
アイスクリーム、牛乳



1月は高等部1年生の
希望献立を実施します。
お楽しみに♪

寄宿舎クリスマス会!



12月9日～12日の夕食は、寄宿舎のクリスマスリクエスト献立をいただきました。調理場も
気合いを入れて作りました！



サンタさんから
プレゼントも
もらいました♪



飾り付けもバッチリ♪



2学期の給食運営にご協力いただきましてありがとうございました。
3学期の給食は1月8日から始まります。

