



# 食育便り

令和6年9月13日 村上特別支援学校



長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。休み中は元気に過ごせましたか？この時季は、夏の疲れが残りがちです。早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3食をしっかりと、生活リズムを整えて、元気に登校できるようにしましょう。



## 乱れていませんか？

# 生活リズムを整えよう！



### 早寝

睡眠は、疲れをとったり体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとみましょう。

### 早起き

朝の光を感じると脳の中にセロトニンという物質が出てきて日中、元気に活動できます。

### 朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために朝ごはんを必ず食べましょう！



## 9月の給食目標

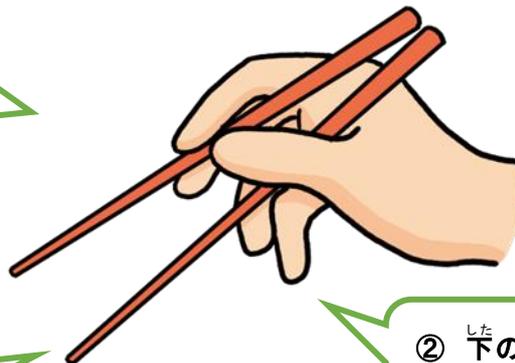
# 食事のマナーを見直そう！

## はしの、正しい持ち方

① 上のはしは、えんぴつを持つように指ではさむ。



③ 使うときは、上のはしだけを動かして下のはしは動かさない。



② 下のはしは、親指のつけねと薬指の横にのせる。

# 給食ライフライン

今年度も毎月、各学部の希望献立を実施します。夏休み前の7月は、中学部3年生の、今月は、小学部1・2組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！

## 7月当日の給食



7/23(火)

夏野菜カレーライス、  
枝豆サラダ、  
シューアイス(チョコ)、牛乳

## 9月当日の給食



9/11(水)

ごはん、味付けのり、鶏の唐揚げ、のり酢和え、わかめと豆腐のみそ汁、ヨーグルト、牛乳



10月は小学部3・4組の希望献立を実施します。お楽しみに♪

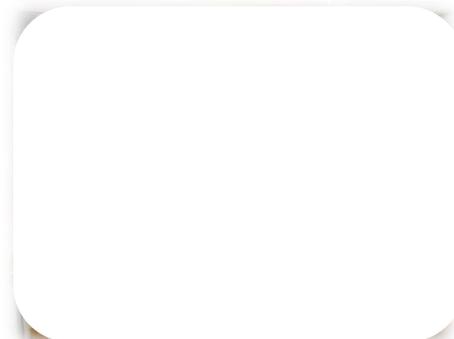
## 中3給食の様子



## 小1給食の様子



## 小2給食の様子



## 9月初日の調理場の様子



ドライカレーを作っています。



もずくスープを作っています。

糸うり(そめんかぼちゃ)はゆでて、そうめんのようにほぐしてサラダに使います。

