



食育便い

令和7年12月19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

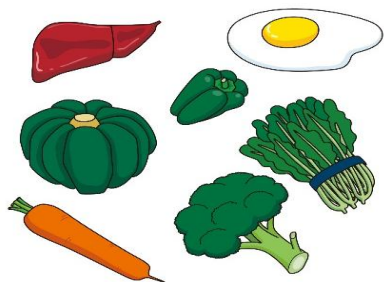
寒さに負けない食事しよう!

ふゆ か エース
冬に欠かせないビタミンACE!



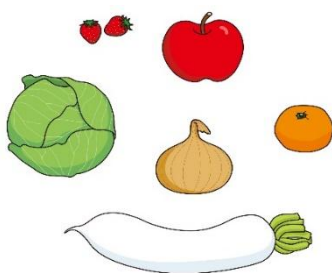
ビタミン^{エー}A

粘膜を強くして、ウイルスが
体に入ってくるのを防ぐ!



ビタミン^{シー}C

体の中に入ってきたウイ
ルスと戦う力を強める!



ビタミン^エE

血液の流れを良くして、
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良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掛けましょう。



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

11月は、小学部5・6組の希望献立を、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！



小5

小6



11/18(火)
ごはん、照り焼きハンバーグ、
高野豆腐の煮物、
かぼちゃのみそ汁、
ミルメークココア、牛乳



はまなす学級給食の様子



12/15(月)
ごはん、照り焼きチキン、
たくあんのカレマヨサラダ、
豚汁、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♪

2学期の給食運営にご協力いただき、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。

