



食育便り

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をしよう！

ふゆ か
冬に欠かせないビタミンACE！



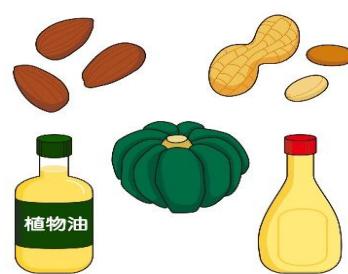
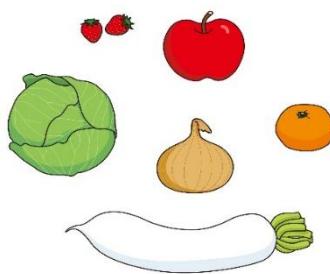
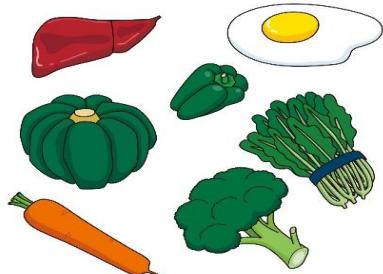
粘膜を強くして、ウイルスが
体に入ってくるのを防ぐ！



体の中に入ってきたウイルスと戦う力を強める！

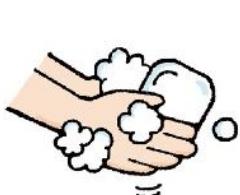


血液の流れを良くして、
体を温める！



★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

給食ライフラー

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、
かぼちゃのみぞ汁、
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。

