



食育だより

NO.1 令和6年4月号

茨城県立土浦特別支援学校

新学期が始まりました。学校給食は、食を通して子どもたちが栄養バランスや食事マナー、食文化など様々なことを学んでいきます。食育だよりでは、ご家庭にお伝えしたい「食」に関する情報を発信していきたいと思っております。1年間どうぞよろしくお願いいたします。



朝食と朝の太陽の光で体内時計をリセット！

1日は24時間ですが、わたしたち人間の体内時計は24時間より少し長い周期なので、そのままにすると時差ぼけのような状態になってしまいます。このずれは、朝食をとることと朝の太陽の光を浴びることで、リセットできます。

朝食で3つのスイッチオン

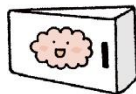


体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。



献立表確認のお願い

給食で初めて食べる食材はありますか？

食物アレルギーは、乳児がもっとも多く、年齢が上がると共に減少します。しかし、中には学童期以降に

アレルギー症状があらわれる場合もあります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調の良い時に、まずはご家庭で食べることをおすすめします。



今年度も安心・安全で

美味しい給食を作ります

学校給食は、子どもたちの心と体の成長を支える役割があります。美味しいことはもちろん、安心・安全であることが重要です。

徹底した衛生管理のもと、食中毒や食物アレルギー事故の防止等に努めてまいりますので、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

