

食育だより

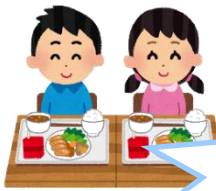


あいちけんりついちのみやとくべつしえんがっこう
愛知県立一宮特別支援学校
令和3年度4月号



しんねんど はじ 新生活が始まりました。新生活には慣れましたか？気温の変化が大きいので、体調を崩さないように気を付けましょう。

こんげつ きゅうしょく 今月は給食についてのことをお知らせします。



給食に関する職員

えいようきょうゆ つるおか あゆみ
栄養教諭：鶴岡 歩未

ちょうりいん めい いちぶじ かぶしきがいしゃ
調理員：8名（一富士フードサービス株式会社）

あんぜんあんしん きゅうしょく ていきょう ひびつと
安全安心な給食を提供できるように日々努めます。

よろしくお願ひします。



献立について

いち ひつようりょう ぶん 一日の必要量の**3分の1**の栄養価を給食で提供しています。ご飯が週に4~5回、麺は月に2回程度です。パンは、コロナウイルス感染予防のため、しばらくお休みしています。状況を見て再開します。

地場産物の活用

ぎゅうにゅう まいにちあいちけんさん
牛乳・ごはんは毎日愛知県産を、パンや麺は、一部に愛知県産の小麦粉を使っています。

また、愛知西農業協同組合の協力により、一宮市・稲沢市の野菜を月に1回使用しています。献立表に記載していますので、ぜひ御覧ください。

あか おかざき はちょうみそ つか
赤みそは岡崎の八丁味噌を使っています。



欠食締切

しゅうかんまえ きんよう あさ
2週間前の金曜の朝までに連絡をお願いします。長期休業明けや年度末は締切が異なります。学年だよりなどで御確認ください。



お願い

ご家庭から持参する食器は必ず名前を記入してください。毎日洗浄・乾燥をお願いします。

食育クイズ

毎月旬の食材についてのクイズを載せていきます！

今年度は、【わたしは誰でしょう？】クイズです。ヒントをいくつか出すので、当てはまる食材を考えてみてください。

- ① 土の中から顔を出します。
- ② 大きくなると何メートルにもなります
- ③ 何枚もの皮に包まれています
- ④ 中華料理によく使われます

さて、わたしは誰でしょう？答えは、裏面の一番下に記載します。



食育ってどんなこと？



食育とは、さまざまな体験を通して、「食」に関する知識と「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

今年度も本校に在籍する皆さんが、健全な食生活を送るために必要な力を身に付けることができるよう、学校全体で取り組んでいきます。

そこで、食生活の基本となる御家庭でお勧めしたいことを紹介させていただきます。

朝ごはんを食べましょう

朝食は、体にプラスなことばかりです。

- 体温を上げることで体が活動的に。
- 血糖値を上げて脳にエネルギーを。
- 噛むことで、脳が目覚める。
- 1日の食品数が増える。
- 胃腸が活発になり、便秘解消に。

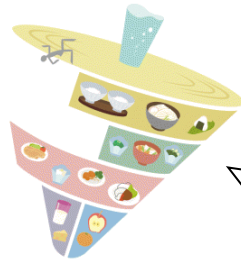
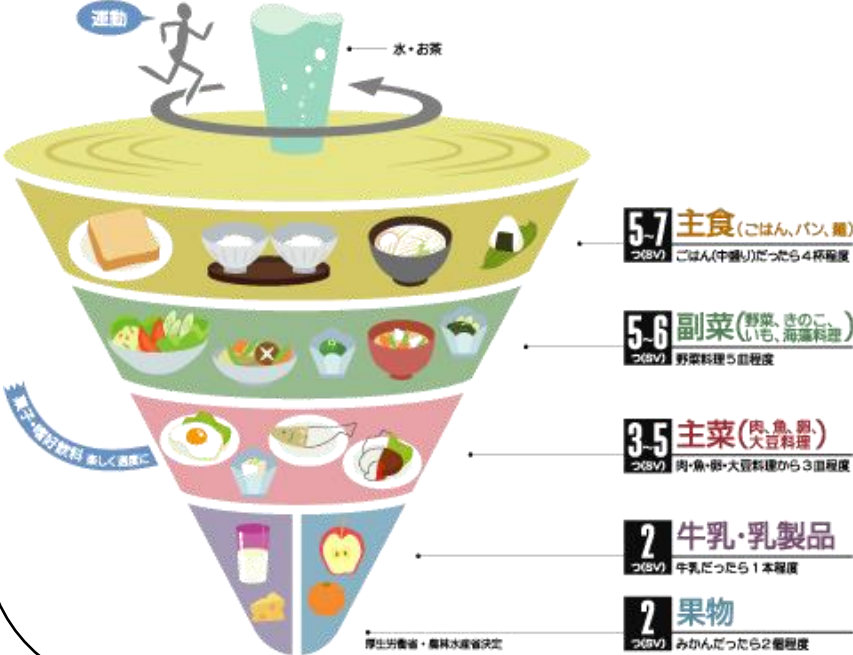
**ビタミンを摂取して
免疫力アップ!**

ビタミンには、体の調子を整える役割があります。たとえば、緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAは粘膜や皮膚の健康を維持し、ブロッコリーや果物のかきに多く含まれるビタミンCはコラーゲンの生成を助け、白血球の働きを強化します。また、かぼちゃや赤ピーマンに多く含まれるビタミンEには抗酸化作用があります。ビタミンを積極的に取り入れて体の免疫力をアップさせましょう。

** バランスのよい食べ方 ** (体育科より)

食事 バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



倒れないでコマがまわる食べ方は？

バランスのよい食事ってどんな食事でしょうか？一日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをあらわしているのが「食事バランスガイド」です。「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つのグループをまんべんなく、コマの形になるようにバランスよく食べ、元気に1日を過ごしましょう!!