



きゅう しょく 給食だより

令和7年度
宮城県立石巻支援学校

はる おとず ま どお きせつ ねんかん こども きゅうしょく とお しょくぐ つかかた たもの なまえ ちいき しょく
春の訪れが待ち遠しい季節になりました。1年間、子供たちは給食を通して、食具の使い方や食べ物の名前、地域の食
ぶんか しょくじ べんきょう すこ ことども すがた みまも
文化、食事のマナーなどについて勉強してきました。これからも少しずつステップアップしていく子供たちの姿を見守って
いきたいと思います。



せいかつしゅうかんびょう なに 生活習慣病って何？

しょくじ うんどう すいみん せいかつしゅうかん ふか かか お
食事や運動、睡眠などの生活習慣が深く関わって起こる
びょうき わか よぼう たいせつ
病気です。いずれも若いうちからの予防が大切です。

とうりょうびょう 糖尿病

はたら ぶそく けつとうち たか
インスリンというホルモンの働き不足で血糖値が高くなる
びょうき ほうち もうまくしょう じんしょう がつべいしょう
病気です。放置すると網膜症や腎症などの合併症を
ひ お
引き起こします。

こうけつあつしょう 高血圧症

けっかん かた どうみやくこうか けつあつ たか びょうき めだ
血管が硬くなり（動脈硬化）血圧が高くなる病気で目立った
じかくしょうじょう ほうち のうそつちゅう しんきん
自覚症状がありません。しかし、放置すると脳卒中や心筋
こうそく ひ お
梗塞などを引き起こします。

しじょうじょうしょう 脂質異常症

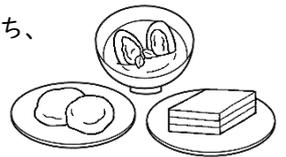
けつえきちゅう ちゅうせいしぼう あくだま ふ じょうたい
血液中の中性脂肪や悪玉コレステロールが増えすぎる状態
ほうち どうみやくこうか しんきんこうそく ひ お
です。放置すると動脈硬化から心筋梗塞などを引き起こしま
す。

もも せつく ぎょうじしょく 桃の節句の行事食



がつ か まつ おんな こ せいちょう いわ ぎょうじ
3月3日のひな祭りは女の子の成長を祝う行事で、
「桃の節句」ともいわれています。ももとは貴族の
もも せつく きぞく
子どもの間で行われていた「ひいな遊び」と中国から
こ あいだ おこな あそ ちゅうごく
伝わった「上巳のおはらい」が結びついたものです。

もも せつく くさ
桃の節句には、草もちやひしもち、
はまぐりのお吸い物などを食べる
ふうしゅう
風習があります。



ひなあられの色の意味は？

しろいろ みどりいろ ももいろ
ひなあられの「白色・緑色・桃色」にはそれぞれ
いみ しろいろ ゆき だいち みどりいろ きぎ め
意味があります。白色は雪の大地、緑色は木々の芽、
ももいろ せいめい あらわ しぜん ちから え
桃色は生命を表しており、自然の力を得られるように
いみ こ
という意味が込められています。また、これにきいろ
くわ しょく しき あらわ ねん とお げんき
加わって4色になると四季を表し、1年を通して元氣
せいちょう
に成長できるようにという意味になります。

がっこう しょくいく 学校での食育

ちゅうがく ぶしゅうかい 中学部集会

がつ ちゅうがくぶしゅうかい しょくじ
2月の中学部集会では「バランスのよい食事をし
よう」をテーマにお話ししました。「あか・きいろ・
みどり」のキーワードを繰り返し声に出し、それぞれ
はたら しょくひん がくしゅう
の働きや食品について学習しました。

ご きゅうしょくじかん
その後の給食時には、「○○はあか」「○○はみ
どり」と確認しながら食べることができました。



まいにちかんしょく ちゅうがくぶ ねんせい ながて
ほとんど毎日完食の中学部3年生さん、苦手なも
ちょうせん はじ かんしょく けいけん ひと
のにも挑戦し、初めての完食を経験した人もいる
ねんせい ちゅうがくぶぜんたい ざんしょくりょう がつ はんぶん
1・2年生さん。中学部全体の残食量は4月の半分
ていど すく ことども せいちょう かん
程度にまで少なくなり、子供たちの成長を感じてい
ます。

み いろ
見た目の色じゃないよ

わたしたちは赤のグループ
体をつくるものになるよ

わたしたちは黄のグループ
エネルギーのもとになるよ

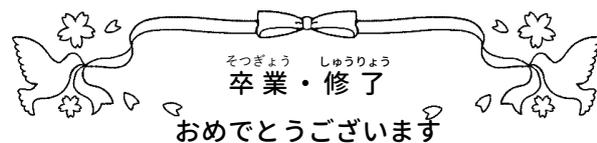
わたしたちは緑のグループ
体の調子をどとのえるものになるよ

あれ？
君たち
赤いよ

見た目の色じゃないよ 体の中での
動き別にわけたグループなの

リクエストメニューがたくさん登場

がつ きゅうしょく しょうちゅうきゅうしょく
1～3月の給食では、小中給食がんばり
しょう ひょうしょう じどうせいと こうとうぶ ねんせい
賞で表彰された児童生徒や、高等部3年生
さんのリクエストメニューが登場しました。



ひごろ がっこうきゅうしょく うんえい ごりかい
日頃より学校給食の運営に御理解・
ごきょうりよく
御協力いただき、ありがとうございます。
らいねんど かわらなず あんしん あんぜん
来年度も変わらず、安心・安全でおいしい
きゅうしょく ていきょう つと
給食の提供に努めてまいりますので、よろ
しくお願ひいたします。