



宮城県立石巻支援学校
給食室
令和4年4月8日

ご入学・ご進級おめでとうございます。

新しい学年となり、楽しみなことや不安なこともあるかもしれませんね。
何をするにしても、元気でいることが一番です。よく体を動かし、3食しっかりと食べ、
夜ふかしをせずに早めに睡眠をとりながら、健康な体を作りましょう。

しんねんと 新年度スタート!

給食が今年度もスタートします。何ごともはじめが肝心です。

給食では次のことをぜひ心がけてほしいと思います。

給食を食べる前には手をせっけん
でしっかり洗ってください。



「いただきます」「ごちそうさま」
のあいさつはしっかりしてくだ
さい(新型コロナが終わるまで
は、学校では
マスクをして
小さな声か心の
中ね)。



食べ終わったら食器をきちんと
重ね、はしは向きをそろえて返し
てください。
残してしまっ
たものなどは
きまりを守っ
て集めて戻し
てください。



いよいよ新年度がスタートします。
給食時間のルールをみんなで
協力して守りながら、楽しく食べ
てほしいと思います。



給食当番の人は白衣をきち
んと着ましょう。髪の毛が出
ないようにぼうしをしっかりと
かぶり、マスクもきちんとつ
けてください。



できるだけ、好ききらい
をしないで、苦手なもので
もひと口挑戦してみてください。
みなさんには、いろ
んな料理や食べ物のおい
しさをたくさん知ってもら
いたいです。



ちょうしょく た 朝食をしっかりと食べましょう。

1日のスタートをしっかりとるためには、朝食は欠かせません。しっかりと朝食を食べてエンジンをかけま
しょう。そして、早寝・早起き・朝ご飯を心がけ、早く学校の生活リズムに慣れるようにしましょう。

ちょうしょく こんな朝食がおすすめです



パン派なら...



はんぱ
ご飯派なら...



たまご
卵やツナのおかず
やさしい
野菜が具のスープ



なっとう たまご つか
納豆または卵を使ったおかず
やさしい
野菜が具のみそ汁

ゆっくりよく噛んで食べるように
しましょう。
朝食の時間を十分にとるため
には、早寝早起きが欠かせません。
早めに生活リズムを整えられるよ
うにしていきましょう。

