

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

夏休みが終わりましたが、まだまだ暑い日が続きますね。疲れが出てきているお子さんもおられるのではないのでしょうか。生活リズムを整えて、元気に過ごせるようにしましょう。家族みんなで生活習慣を見直してみるのもよいですね。

生活リズムを整えよう！

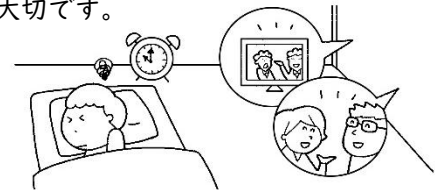
長い夏休み、夜遅くまで起きていたり、朝起きられずに朝食を抜いたりして生活リズムが乱れてしまっている人はいませんか。生活リズムの乱れは学習意欲や体力、気力の低下に繋がります。



早起きをして朝食を食べると、脳や体が目覚めます。朝日を浴びて、体内時計のずれをリセットすることも効果的です。また、日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、休みの日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにしましょう。

家族で見直し！生活習慣

子供が寝ている近くで家族がテレビを見ていることなどはありませんか。子供だけ早寝をさせようとしても、なかなかうまくいきません。規則正しい生活を送るためには、家族みんなで取り組むことが大切です。



7つのこ食

1人で食べることを孤食といいますが、そのほかにも避けてほしい「こ食」があります。

小食

ダイエットのために必要以上に食事を制限すること



孤食

1人で食べること



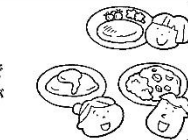
固食

同じものばかり食べる



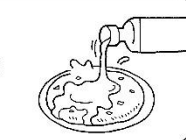
個食

複数で食卓を囲んでも食べるものがそれぞれ違うこと



濃食

濃い味つけのものばかり食べる



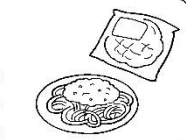
子食

子どもだけで食べる



粉食

パン、めん類などの粉からつくられたものばかり食べる



調理済み食品も上手に利用しましょう

家族と一緒に食事をする時間を確保するためには、市販の調理済み食品を上手に利用することも一つの方法です。ただ、市販のものは、脂質や塩分、糖が高いものが多いので、調理済み食品ばかりにならないようにしましょう。



学校での食育



中学部「元気に過ごすために…」

夏休み前、中学部ではクイズをしながら夏休みを元気に過ごすための生活について考えました。朝ごはんやバランスのよい食事、水分補給、おやつのとおり方、しっかりと約束を守れたでしょうか。



「旬の食材を味わおう！」

7・8月の給食では旬の夏野菜がたくさん登場し、給食時間に子供たちに写真や実物を見せながら紹介しました。



なつやさい
夏野菜カレーと
やもとさん
矢本産とうもろこし



みやぎけん
宮城県が生産量
にほんいち
日本一のパプリカ

「大きなすいかをパクッ！」

給食にすいかが出た日は、箸やスプーン、自分の指を使っていいに種をとったり、先生のまねをして大きな一口でかぶりついたり、それぞれの食べ方で頑張る様子が見られました。

いろいろな食材、料理を食べることを通して、子供たちの食体験を広げていきたいですね。

