

しょくいく 食育だより

Vol.2

令和7年6月2日発行
京都府立井手やまぶき支援学校
保健部食育担当

あじさいがきれいに咲く
季節だぶ～！



しんがつき きゅうしよく はじ かげつ す 新学期の給食が始まって 2ヶ月が過ぎました。しんにゆうせい がっこうきゅうしよく な あんしん た 新入生も学校給食にだんだんと慣れて、安心して食べるこ
とができたり、ひとくち ちゃれんじ すがた み 一口でもチャレンジしたりする姿が見られるようになってきました。

さて、せいちょうき ある子ども達にとって「朝ごはん」はげんき にち すたーと 成長期にある子ども達にとって「朝ごはん」は元気に1日をスタートさせるうえでとても大切な食事
です。しゅしよく しゅさい ふくさい た ないよう き つ 主食「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べるなど、内容にも気を付け、しっかり食べてから登校できると素敵
ですね。 どうこう すてき

しゅしよく た のう い き い き 主食をしっかり食べて脳をイキイキさせよう！

ごはんやばんなど主食となる穀物に含まれる「でんぷん」

たんすいかぶつ いっしゅ たいない ぶんかい ぶどうとう 炭水化物の一種で、体内で分解されてブドウ糖になります。

このぶどうとう からだ のう えねるぎーげん ぶどうとう 糖は体や脳のエネルギー源となります。ブドウ糖は

からだ たためておけるりょう かぎ 体のためにためられる量が限られているので食事ですっかり補い

ましょう。ね あいだ からだ えねるぎーつか あさ 寝ている間も体はエネルギーを使うため、朝ごはんを

しっかり食べてえねるぎーほきゅう にち げんき すたーと 糖を補給し、1日を元気にスタートさせ

るしゅうかん 習慣をつけていきましょう。



あさ た 朝ごはんをしっかり食べると…

すのう さえわたる頭脳！



のう はたら えねるぎーげん 脳を働かせるエネルギー源となり、
べんきよう しゅうちゅう 勉強によく集中できます。

からだ げんき 体に元気をチャージ！



げんき からだ うご 元気に体を動かします。集中力も
たか よぼう 高まり、けがの予防につながります。

こころ 心もウオームアップ！



せいかつり ずお ととの にち あか 生活リズムが整い、1日を明るく
すたーと スタートできます。

学部の実践紹介

井手やまぶき支援学校では、学部ごとに食育を実施しています。
今回の食育だよりでは小学部の取組を紹介します。

えんどう豆・そら豆のさやむき



食育の授業で小学部はえんどう豆とそら豆のさやむきをしました。たくさんむいた豆は、次の日に豆ご飯・そら豆の塩ゆでとして給食に登場し、全校の人たちに食べてもらうことができました！



むけたよ！



友だちと協力してむくことができました！



これからもいろいろな食の取組にチャレンジするぶー！！



集中して、1つずつ丁寧にむくことができました！ 