



# 食育だより

令和4年度  
第2号  
京都府立舞鶴支援学校

新年度になってから、早くも二か月が過ぎようとしています。だんだんと生活にも慣れて、疲れの出やすい時期です。暑くなり食の進みにくい日もあるかと思いますが、栄養や食べやすさ等も工夫した食事をしっかりとりましょう。また、夜は十分に休養をとって体調を整えましょう。

## 朝ごはんは食べていますか？

朝は忙しく簡単に済ませることの多い朝ごはんですが、実はとても大切な意味があります。朝ごはんには、睡眠中に低下した体温を上げて、一日の始まりに脳や身体機能をウォーミングアップさせる効果があります。体にとって目覚まし時計のような存在なのです。

### ◆◆バランスの良い朝ごはんのポイント◆◆

#### ①炭水化物

(例) ごはん・パン・シリアル等



脳は、砂糖やでんぷんが分解されてできるブドウ糖を消費して活動します。

#### ②たんぱく質

(例) 肉・魚・乳製品等



たんぱく質は、筋肉や臓器をつくる栄養素の一つで体内時計をリセットする役割もあります。

#### ③ビタミン・ミネラル類

(例) 野菜類・果物類等



体に活力をつけるため、また、脳がブドウ糖を消費する時に欠かせません。

前の日の夜ごはんの残り物を食べたり、すぐに食べられるものを買っておいたり無理のない範囲から始めましょう！

### 例えばこんな朝ごはんはいかがですか？



牛乳・バナナ  
ヨーグルト



パン・牛乳・サラダ  
ゆで卵



ごはん・みそ汁  
焼き魚・トマト

学校給食の時間は、友達や指導者とおいしさを共感しあったり、食材について感想を言ったり、授業のことや遊んだことを話したりなど、大切な機会になっています。

しかしながら現在は、新型コロナウイルス感染症感染防止対策により、各学級の実態に応じて、全員前を向いた配置や、外側を向いた機の配置で食べる、マスクを外しているときはしゃべらない、机やワゴンの消毒を心がける等の給食指導を行っております。このような状況下だからこそ、給食を安心して食べられるように、また子どもたちの大切な時間を保障できるように、衛生管理や安全な環境をしっかりと整えて給食指導を進めていきたいと考えています。



**5月12日の給食**

5月12日（木）の給食献立

味付けパン、牛乳、ポークビーンズ、  
コールスローサラダ

児童生徒の個々に応じた給食を提供するために、刻み食やペースト食、アレルギー対応食等にも対応しています。



## コロナ感染対策をして給食を 食べています！ ~ 高等部の給食風景~

