



しよく いく 食育だより

令和7年度
第9号
京都府立舞鶴支援学校

すっかり冬になりましたね。冬は、体調を崩しやすい季節です。規則正しい生活習慣と栄養バランスの良い食事を心掛けて、冬を元気に過ごしましょう。



の食生活について



明日から、冬休みに入ります。クリスマスやお正月等楽しい行事がたくさんあり楽しい予定もたくさんあるのではないのでしょうか。冬休み中の食生活について考えてみましょう。

① 早寝早起きをして、朝ご飯を食べよう



休みが続きますが、夜更かしや昼頃まで寝ることを避けましょう。早寝早起きをして、朝ご飯を食べることで生活リズムが整います。

② いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう



外食や家でご飯を食べるとついつい好きなものばかり食べてしまいがちですが、栄養バランスを意識しましょう。主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養バランスがとりやすくなります。

③ おやつを食べるときは、時間と量を考えよう



だらだら食べると、食事が食べられないだけでなく虫歯や肥満の原因につながります。おやつを食べるときは、あらかじめ時間と量を決めておきましょう。

④ 地域や家庭に伝わる食文化を知ろう



年末年始は、日本の食文化に触れる貴重な機会がたくさんあります。ぜひ、家庭や地域に伝わる食文化を知る機会にしてみてください。

12月22日は冬至です



冬至とは、一年の中で最も昼が短く、夜の長い日のことです。昔から冬至の日に南瓜を食べたり、ゆず湯に入ったりすると風邪をひかないという言い伝えがあります。また、冬至に「ん」のつく食べ物を食べると「運を呼び込める」とも言われています。

全校災害時想定給食

11月12日(水)に全校災害時想定給食を行いました。災害時想定給食では、実際に災害時に使用される非常食を喫食することで、避難時の食事を体験することをねらいとしています。本来であれば、居住地縦割り班で交流しながら喫食予定でしたが、感染症対策のため各学級・各グループでの取組となりました。

シートや段ボールを敷いて床で食べたり、中庭にテントを貼って外で食べるグループがあったり、災害時を想定した食事を体験することができ、防災意識を高める機会となりました。

【当日の献立】

- ・レトルトカレー
- ・パックごはん
- ・パックジュース

