



しよくいくつうしん

食育通信 第1号

令和3年6月1日

下妻特別支援学校食育推進係

暑あつなってきました。食中毒しよくちゆうどくや新型コロナウイルスしんがた感染症かんせんしやうの予防よぼうのためにも、ていねいな手洗いてあらと、消毒しょうどくを心こころがけましょう。睡眠すいみんや栄養えいようも十分じゆうぶんにとって元気からだな身体からだをつくりましょう。

●手の洗い方

水みづだけ、ちょっとだけの手洗いてあらは、かえって菌きんを増ふやしてしまいます。



ちょっとしめっている方ほうがすきだよ！



●大切です 朝ごはん！

朝ごはんは、目覚めたばかりの脳のうの働きはたらを活発かっぱつにします。起床きしやう時の脳のうや体からだはエネルギーきが切れた状態じやうたいです。そのため、しっかりとエネルギーげん源げんを補給ほききゆうすることが大切たいせつになります。より充実じゆうじつした学校生活がっこうせいふを送るためにも、しっかり朝ごはんを食たべましょう。



おうちのかたへ

●食物アレルギーがある場合は、医師の診断書をもとに給食や授業の中で対応します。食物アレルギーは成長に伴い、症状が出なくなる場合がありますので、1年に1度は検査をしましょう。

●学校ホームページに給食の写真を掲載しています。毎日の給食が食形態ごとに見られます。『今日の給食』ページからご覧ください。