

給食だより

(毎月19日は食育の日)

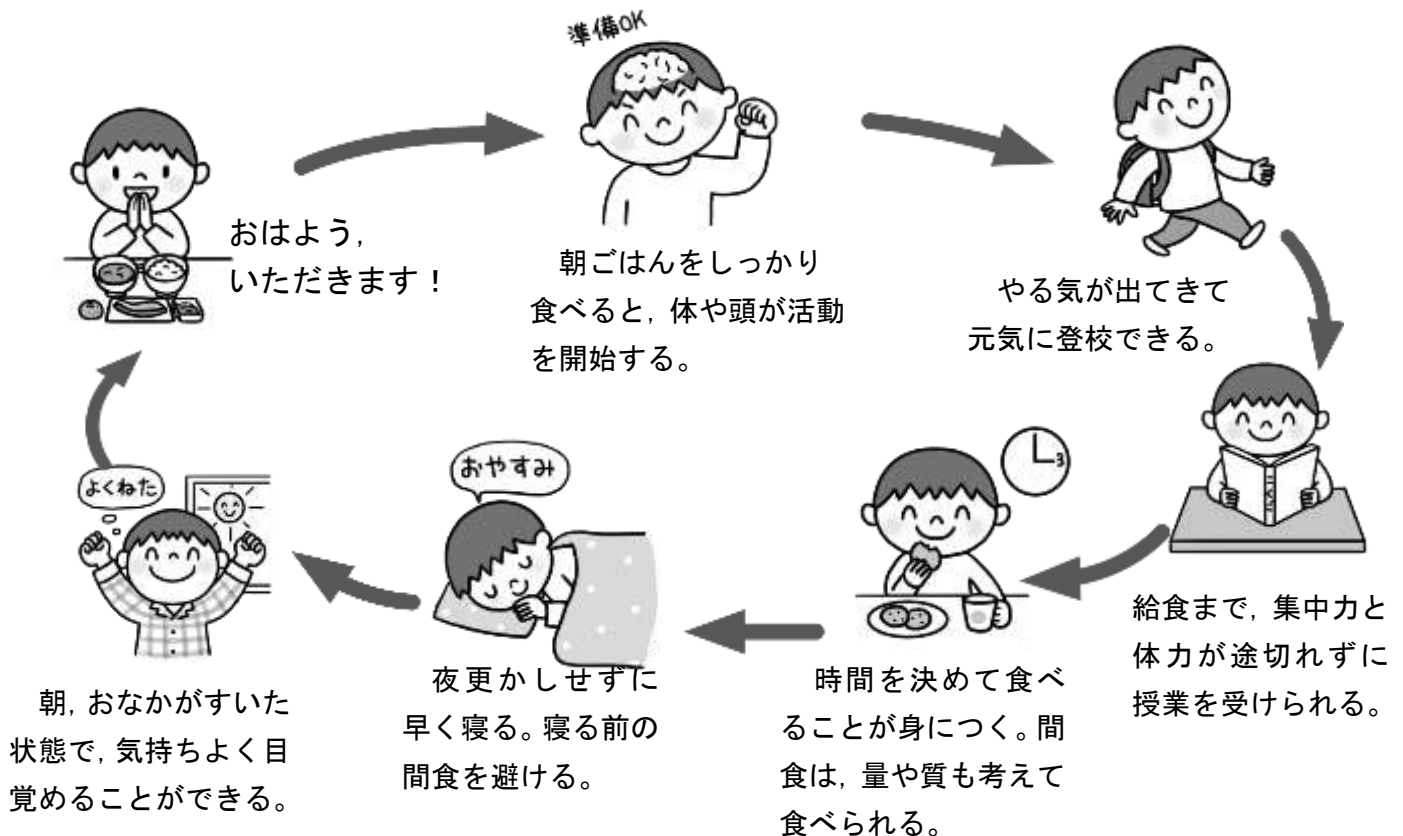


令和元年
5月号
茨城県立盲学校

木々の緑が鮮やかになり、さわやかな風が吹く季節になりました。新学期がスタートして1ヶ月がたちました。新しい学年やクラスでの生活にもなじんでくる頃ではないでしょうか。

5月は新しい環境にも慣れ、緊張がとれてほっとすると同時に、春から初夏への季節の変わり目が重なって、疲れが出やすい時です。栄養と休養を十分に取って、体調を崩さないようにしましょう。

朝ごはんて 毎日 ハッピーサイクル



お楽しみ給食について

6月からお楽しみ給食が始まります。毎月、各学部からのリクエストを基に献立作成をしています。幼児・児童生徒が自分たちの給食を生きた教材として、学ぶことのできるよい機会であると考えています。みなさんの好きなメニューが、さらにバランスのよい食事になるように主食・主菜・副菜・汁物そして牛乳を組み合わせ、献立を考えてみてください。

牛乳（成長に必要なカルシウムを補います）

副菜（ビタミン類などの栄養素を補い、体の調子を整えます）

主菜（おかずの中心で、主に体を作るもとになります）

主食（ごはんやパンなど、主にエネルギーのもとになります）

汁物（足りない栄養素や水分を補います）

