

ねんど
2026年度

しよく いく 食育だより 第1号 2026.4.17

まいつき にち しよくいく ひ
毎月19日は食育の日

ひかみとくべつしえんがっこう
氷上特別支援学校

しんにゆうせい むか あら いちねん がスタートしました。あたらしい がっきゅう のともだち せんせい に少しずつなれ、たのしく じゅうじつ した がっこうせいかつ を送るためにも、まいにち バランスよく 食べ、きそくただい生活をすることをこころがけたいものです。さつそく 13日 から 給食 が始まりました。ひとりひとりがあんしん して、まいにち たのしく 給食 を食べることができるよう 取り組んでいきます。



がつ しよくいくもくひょう
4月の食育目標

まいにちあさ た
「毎日朝ごはんを食べよう」



あさ
朝ごはんを毎日食べるのはとても大切!!【農林水産省HPより抜粋】



わたし のう とう げん つか あさ お
私たちの脳は“ブドウ糖”をエネルギー源として使っています。朝起きたとき
あたま 「ボーッ」としてしまうのは、ね あいだ とう つか た
に頭が「ボーッ」としてしまうのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足り
なくなってしまうためです。ちようしよく た ごぜんちゆう うご
朝食を食べないと、午前中、からだは動いても
あたま
頭はボンヤリ、ということになりがちです。のう のエネルギー源のブドウ糖を
ちようしよく ほきゅう のう め ぎ
朝食でしっかり補給し、脳とからだをしっかりと目覚めさせましょう。ごはん
などの しよく のう げん とう おお ふく
主食には脳のエネルギー源になるブドウ糖が多く含まれているので、
あさ べんきょう しごと しゅうちゆう ちようしよく いちにち かつどうてき
朝から勉強や仕事に集中できるのです。朝食は一日を活動的にいきいき
す ごす だいじ まいあさ い
と過ごすための大事なスイッチ。毎朝ちゃんとスイッチを入れましょう。

