

12月 食育だより

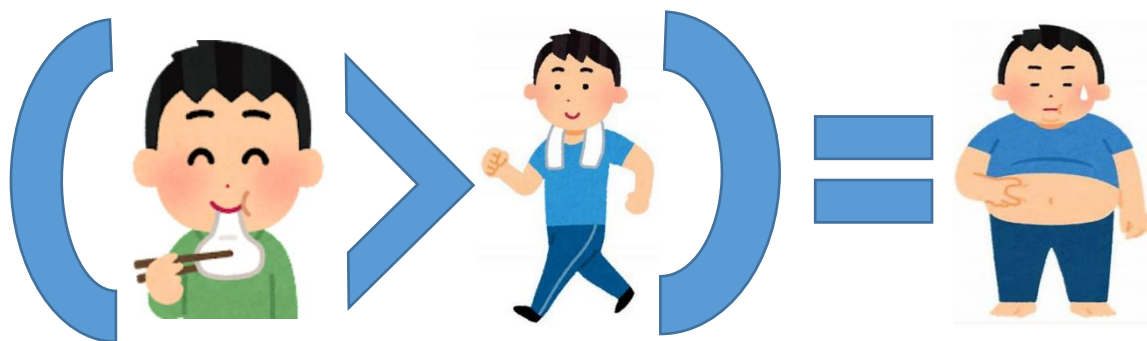


令和4年 12月 23日

相模原養護学校

会計給食班

今年も残りわずかとなりました。明日から冬休みです。クリスマスに年越し、お正月といろいろな行事が待っています。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。飲食で摂取したエネルギー量が消費したエネルギー量を上回ると脂肪として体に蓄えられます。



毎日、あるいは1週間のうち1～3回でも決まった時間に体重計にのる習慣をつけ、エネルギーを摂りすぎているか、運動不足でないか振り返りましょう。家事を手伝うことで体を動かして消費エネルギー量が増える他、将来の自立にも役立ちます。ぜひ、冬休みから体重計にのる習慣をつけて健康的な体重を保つこと、家事を手伝うことに取り組むことを検討してください。



休みの日は生活リズムが不規則になる傾向がありますが、早寝早起きを心掛け3学期を元気に迎えましょう。風邪やインフルエンザなどの感染症が流行しやすい時期なので、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、暖かくしてお過ごしください。3学期も安全・安心でおいしい給食提供を心掛けてまいりますので、よろしくお願いたします。

食育について

6月27日(月)と7月4日(月)に、高等部1年生を対象に「飲み物に含まれる砂糖の量を知ろう」という題材の授業を行いました。清涼飲料水に含まれる砂糖と同量のスティックシュガーを空のペットボトルに入れていく様子を見て、生徒達からは驚いたり、砂糖の量の多さにひいている反応が見られました。その後に水で溶かして試飲をしました。「この位の甘さが好き」、「甘すぎて気持ち悪くて飲めない」など、様々な感想がありました。夏休みに向けて、水分補給に適した飲み物について考える機会になったかと思えます。

11月の食育掲示板では食欲の秋、スポーツの秋にちなみ、間食として食べられる食品のカロリーや運動の消費エネルギー量をイラストとともに紹介しました。



12月8日(木)には分教室の全学年の生徒を対象に「卒業後の食生活について」という題材の授業を行いました。コンビニでの昼食の購入を想定して、予算550円で生徒たちは考えて選びました。お金、栄養バランス、料理や準備の時間と考えることが多い内容ですが、将来の自立に向けて家のことを手伝うきっかけとなれば幸いです。

3学期の欠食届の締切について

1月23日(月)～1月27日(金)分の欠食届の締切は1月11日(水)16時までとなります。手続きの関係上、早めの提出をお願いいたします。

12月5日(月)付でお知らせした書類の通り、2月13日(月)以降分の欠食届の締切は2月1日(水)16時までとなっております。例年より早い締切となりますが、給食費の適切な運営管理のため、ご協力よろしくをお願いいたします。