



5月食育だより

いばらきけんりつきょうわとくべつしえんがっこう
茨城県立協和特別支援学校

2025.5

今月の給食目標は、「心を込めて食事のあいさつをしよう」です。日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさまでした」のあいさつをする習慣があります。食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事ができあがるまでには、料理を作る人や農作物・家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつをしたいですね。

「いただきます」「ごちそうさま」

に込める感謝の気持ち



いただきます

自然の恵みや
生き物の命をい
ただくことへの
感謝を表します。



ごちそうさまでした

食事に関わって
くださった方々へ
の感謝の気持ち
を表します。



生活リズムを大切に!

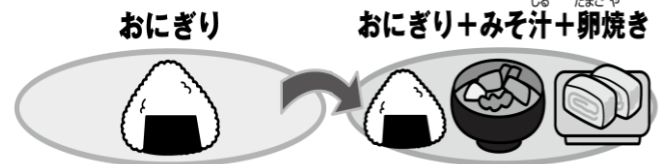
5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がったり、新しい環境への疲れが出たりするため、注意が必要です。毎日、睡眠を充分にとり、体調を整え、朝ごはんを食べて登校しましょう。

朝ごはんを食べる習慣がない人は、

食べる習慣ができれば、品数を

何か一品でも口に入れることから始めましょう。

増やしてバランスも意識しましょう。



5月5日 端午の節句

かしわもち



かしわの木は、新しい芽が出るまで古い葉が木に残ることから、家がとだえずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。

はしを上手に使っておいしく食べよう!

4月の給食目標は「友達と楽しく食事をするため」でした。まわりの人と気持ちよく食事をするためには、マナーが大切です。はしの持ち方・使い方もその1つですね。はしは、成長に合わせて長さを変えると、より使いやすくなります。右下のイラストのように、親指からひとさし指までの長さの1.5倍が目安です。給食の3点セットや家で使っているはしの長さを確認してみましょう。

