



7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

2025.7

今年も、暑い夏がやってきました。この時期は、体が疲れやすかったり、食欲がなくなったりと体調を崩しやすいです。規則正しい食生活やこまめな水分補給を心がけましょう。「こまめ」とは、頻度が高いことで、「何度も」や「少しずつ」という意味があります。のどがかわいたと感じる前に、コップ1杯程度飲むのがポイントです。



みなさんはおうちで食事のお手伝いをしていますか？給食と同じように、テーブルをふいて、皿やはしを並べたり、しゃもじでごはんをよそったり、お玉やトングでもりつけたり、食器を片付けたりと、自分でできることがたくさんあります。自分で食事の準備することは、社会に出て自立した生活を送る上で大切なことです。給食のない夏休みは、おうちで食事の回数も多くなります。また、自分で食べたものを自分で片付けることは、家族の一員として当たり前のことです。少しずつでよいので、できることから取り組んでいきましょう。



食事のお手伝いや料理に挑戦しよう!



★5列以上を目指そう!夏休みお手伝いビンゴ★



- ①【食事のお手伝い】ができれば、〈ビンゴカード〉に色をぬろう
- ②たて↑・よこ→・ななめ↗の列がそろったら、ビンゴです
- ③ビンゴができれば、2学期に栄養教諭へ提出してね!



〈ビンゴカード〉 なまえ

【食事のお手伝い】

- ... テーブルをふく
- ... はしや料理を並べる
- ... 食べたものを片付ける
- ... 料理のお手伝い
- ... ごはんをよそう
- ... 自分で決めたお手伝い↓