



9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

2026.9

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがありますか？休み中、夜遅くまで起きていたり、食事の時間がバラバラだったりして、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。残暑に負けず、2学期も元気で過ごすために、「早ね・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えましょう。



生活リズムを大切に！



朝の過ごし方を見直してみよう

①早起きする

家を出る1時間から1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びると、すっきり目が覚めます。早く寝ることも大切です。



②朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭（脳）を目覚めさせるスイッチ（役割）があります。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。



③トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると便秘の予防につながります。1日をすっきりとスタートすることで、心にゆとりが生まれ、授業に集中できますよ。



あなたのイラストが味付のりの袋に！

今年も、味付のりのイラストを募集します！選ばれた4種類のイラストは、11月の給食に出る予定です。今回のテーマは、11月の地産地消月間にあわせて「茨城県のおいしい食べ物」です。地産地消とは、私たちが住んでいる地域でとれた食べ物を、その地域でおいしく食べることです。サインペンや色えんぴつを使い、カラーではっきりと、濃く描きましょう。しめきりは、9月17日です。切り取り線で切り取って、栄養教諭へ提出をお願いします。

-----切り取り線-----

がくぶ
学部

ねん
年

くみ
組

なまえ：

☑ 注意点

・味付のりに名前は印刷されません

・点線(---)の中にイラストを描きま
しょう。

10 切サイズ

9月17日しめきり 栄養教諭へ提出ください