



# 食育だより

## 12月

令和6年12月25日  
岩手県立気仙光陵支援学校



### 冬休みが始まります！



今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的になってきましたが、風邪をひいたり、体調を崩したりしていませんか？楽しい冬休みを過ごすために、「規則正しい生活」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけ充実した冬休みを送りましょう！



## 規則正しい生活をしよう！

お休みだからといって、夜ふかしをしたり、起きる時間がおそくなってしまったりと朝ごはんとお昼ごはんが一緒になりがちです。私たちは寝ている間もエネルギーを使っています。朝ごはんを抜いてしまうと、エネルギーが供給されず活動する力が出てきません。朝からしっかり活動するためにも毎日必ず朝ごはんを食べましょう！



## 寒いからこそ体を動かそう！

寒い日が続く冬の季節は、なかなか外に出られず、室内で過ごすことが多くなります。おうちでゆっくり過ごすことも良いですが、運動不足になってしまうのは少し心配です。おうちで楽しみながら体を動かしてみよう！

### タオルずもろ



りょう足をそろえて、おうちの人とむかいあいましょう。タオル2本を絵のようにならべてもち、タオルをひっぱったり、ゆるめたり…。あいての足のいちがずれたら、勝ちだよ。

### Fu-Fu-ティッシュ



ティッシュを口でふいて、ゆかに落とさないようにしてみよう。なんびょうつづかな。おうちの人にパスしてみてもおもしろいね。

### 〇〇式じゃんけん



〇〇にはじぶんの名まえやニックネームをいれて、じぶんの家だけの「じゃんけん」をつくってみよう。からだ全体をつかったじゃんけんもおもしろいね。まい日、家ぞくとやって、一人につき5回は勝ちたいね。



## 十分な睡眠をとろう！

冬休みはお正月などのイベントが多く、ついつい夜ふかしをしたくなり、生活リズムが崩れることがあります。すいみん不足が続くと疲れがとれなかったり、めんえき力が低下し風邪をひきやすくなります。すいみん時間を充実させるために、できるだけ暗くして寝ることが大切です。

スマートフォンやゲーム機などがそばにあるとつい見てしまいやすく、実際に見ていなくても気になってすいみんに悪影響を及ぼす可能性があります。



1年と2か月の短い間でしたが、お世話になりました。冬休み明けから三浦麻友先生が復帰します。みなさんと一緒に給食時間を過ごせてとても楽しかったです！ありがとうございました。体調管理をしっかりとって充実した冬休みを過ごしてください。

栄養教諭 尾上菜緒

☆朝ごはんチャレンジ☆

せっかくの冬休み、朝ごはんを作ってみては？  
自分で作った朝ごはんを食べて1日を元気に過ごしましょう！

簡単ピザトーストの作り方

材料 (2人分)		①玉ねぎはうすくくし切り、ピーマンはヘタと種を取ってうすい輪切りにします。
・食パン (6枚切)	… 2枚	②ハムは半分に切り、さらに1cm幅に切ります。
・玉ねぎ	… 1/8カット	③食パンにケチャップをまんべんなくぬります。
・ピーマン	… 1個	④ハム、ピーマン、玉ねぎを③にのせ、ピザ用チーズをかけます。
・ハム	… 1枚	⑤オーブントースターでチーズに焼き目がつくまで、3～5分ほど焼いて完成です。
・ケチャップ	… 大さじ2	
・ピザ用チーズ	… 30g	



# 小学部でリクエスト給食の献立を考えました！

11月19日に小学部のみなでリクエスト給食のメニューを選ぶ学習を行いました。小学部リクエスト給食のテーマは「クリスマス献立を考えよう！」でした。クリスマス献立を2つ実際に用意し、目で見て、においをかいで自分が食べたいメニューを選んで多数決をとりました。多数決の結果はピラフ、具たくさんコンソメスープ、フライドチキン、シーザーサラダ、ストロベリーケーキに決まりました。みんなで楽しみながら学習することができました。24日の給食もみんなでおいしくいただきました♡



クリスマスメニュー



# 高等部農福連携授業で



# りんごをいただきました

12月17日に高等部農福連携授業を行い、JA全農いわてさんからおいしいりんごをいただきました！学習ではきゅうりやトマトを入れるための箱を作る体験をし、箱を作ることが思ったより難しくJAの方に作り方を教わったり、みんなで協力しながら真剣に取り組んだりする姿が見られました。続いて、りんごの甘さ比べや、りんごの皮むき体験を行いました。生徒たちは、味の違いや食感を楽しんでいる様子でした。いただいたりんごは18日、19日の給食に取り入れ、みんなで味わいながらおいしくいただきました。りんごを通じて地域の農業やつながりを感じる良い機会になりました。



