

3月給食だより

令和8年3月12日

岩手県立気仙光陵支援学校

カラーでご覧になりたい方は、

QRコードでHPをチェック!



ご卒業おめでとうございます

友達や先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つとなっていることでしょう。給食が届くまでにはたくさんの人が関わっていて、皆さんを大切に思う気持ちが詰まっています。これから先、困難にぶつかることがあったら、ぜひ給食のことを思い出してください。皆さんが元気で活躍できるようにと、いつも応援しています。



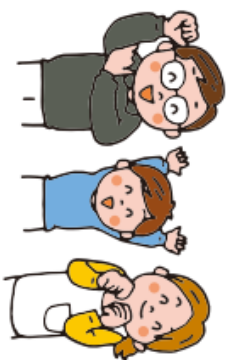
↑ 6年前の写真…

↓ 今年度の給食の様子

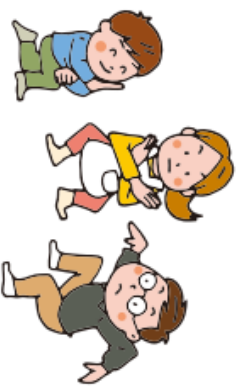


1番上の3枚の写真は、約6年前の写真です。苦手な食べ物にもトライしたり、先生やお友達と楽しい給食時間を過ごしたりする中で、心も体も成長しましたね。4月から「明るく楽しく元気よく」頑張ってください。給食室一同

おうちの人と しようぶだ!



〇〇式^{しき}じゃんけん



〇〇にはじぶんの名^なまえやニツクネームをいれて、じぶんの家^{いえ}だけの「じゃんけん」をつくってみよう。からだ全体^{からだ全体}をつかったじゃんけんだとおもしろいね。まい日^{まい日}、家^{いえ}ぞくとやって、一人^{ひとり}につき5回は勝^{かち}ちたいね。

おしりにタッチ



あくしゆしながら、あいてのうしろにまわりこんで、おしりにタッチ!
(おしりじゃなくて、ひざにタッチでもいいよ)
先に3回^{さんかい}タッチできるのはどっちかな?

フ-フ-テイツシュ



テイツシュを口^{くち}でふいて、ゆかに落^{おち}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^{ひと}にパスしてみてももしろいね。

ふうせんパル-



ふうせんをつかってパル-をやってみよう。手^てだけじゃなく、足^{あし}やあたまやおしりをつかってもいいよ。何回^{なんかい}つづかな。

タオルずもろ



りょう足をそろえて、おうちの人とおかいあいましよう。タオル2本^{ふたぽん}を絵^えのように交^{まじ}差^ささせてもち、タオルをひっぱったり、ゆるめたり…。あいての足^{あし}のいちがずれたら、勝^{かち}ちだよ。

うでたてじゃんけん



おうちの人^{ひと}とむかいあって、「うでたてふせ」のしせいになりましよう。
1回^{いちかい}目は右手^{みぎて}で、2回^{にかい}目は左手^{ひだりて}で。3回^{さんかい}つづけて勝^{かち}つのはどっちかな。

- ・「おうちの人^{ひと}としようぶだ!」をやるときは、けがをしないように、へやをかたづけてやってね。
- ・あそびのしかたやルールはおうちの人^{ひと}とはなしあって、じゆうにきめていいよ。パ-ジョンアツアのあそびもかんがえてみてね。



保護者用

「おうちの人としようぶだ!」はちよつとした時間^{じかん}を利用して、家族^{かぞ}みんなで楽しく遊^{あそ}べる運動^{うんどう}例^{れい}です。それぞれ筋力^{きんりき}、柔軟性^{じゆんぜんせい}、パ-ソンス能力^{のうりき}を高めるものとなっておりますので、いろんな遊^{あそ}びに取り組^{くみ}んでみてください。

引用：岩手県型肥満解消ペっこアプローチ 軽度肥満対象個別相談指導資料