

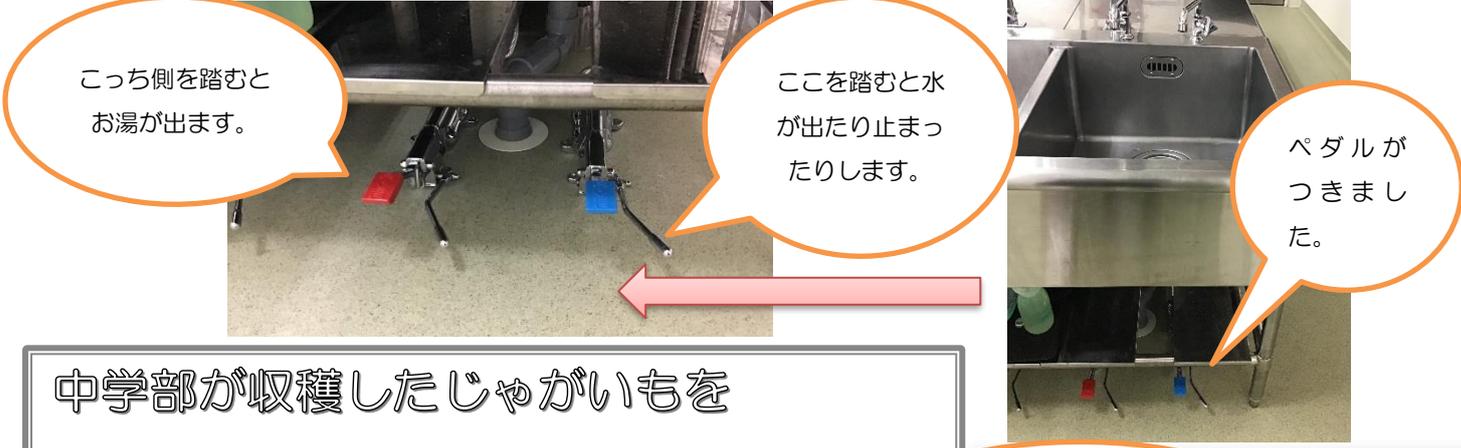
きゅうしょくたより 9月号

令和元年9月
宮城県立山元支援学校

《おしらせ》9月9日の給食は、台風の影響で中止とさせていただきます。物資を止めることができなかった為、9月9日分の給食費の返金はありません。ご理解くださいますようお願いいたします。

《給食だよりは、先生やおうちの人とみなさんで読んでください。》

給食室は夏休みの期間中工事をして、水道を足（フットペダル）で操作できるようになりました。手を使わずに水を出したり、止めたりできるので、より衛生的に調理を進めることができます。パワーアップした給食室で安全安心な給食を作りたいと思います。



中学部が収穫したじゃがいもを 給食に使用しました！

夏休み前、中学部さんから収穫したじゃがいもを分けてもらいました！じゃがいもは9月3日火曜日の「豚汁」に使用して全校児童生徒で美味しくいただきました。

※学校のホームページでは写真をカラーでご覧になれます。



ホクホクで美味しいじゃがいもでした！



ごちそうさま！ 7月の給食を紹介します。



7月19日
ガパオライス、牛乳、フルーツ杏仁豆腐、もやしのスープ
7月の食育の日こんだては、タイの料理「ガパオライス」でした。バジルの風味がさわやかで暑い夏にぴったりな味です。給食の目玉焼きはしっかり加熱するので、少し硬かったのですが、みんなスプーンを上手に使って食べていました。

8月・9月・10月の
給食目標

「すききらいしないのでなんでもたべよう」

好き嫌いを克服する
5つのポイント

- ① まずは一口食べてみよう
- ② みんなで一緒に食べよう
- ③ 自分で野菜を育てたり料理をつくってみよう
- ④ 旬のものを食べよう
- ⑤ お腹をすかせてから食べよう

「あさごはんをきちんとたべよう」

朝ご飯は、1日をスタートさせる「元氣スイッチ」です。
毎日朝ご飯を食べると、体も目覚めて、朝から勉強や運動を頑張る力がわいてきますよ！



あさ しっかり朝ごはん

のために…

あと10分早く起きてみよう！

- ★時間がなくて食べられない人
- ★食べていても早食いをしている人

こんな人は、もう少しだけ早く起きる努力をしてみよう！ たかが10分されど10分。この10分の違いがきみたちの朝ごはん生活をかえることの第一歩になるよ。



げん き あ こと ば
元氣の合い言葉