

ねんど
2025年度

しよく いく 食育だより 第1号 2025.4.18

まいつき にち しよくいく ひ
毎月19日は食育の日

ひかみとくべつしえんがっこう
氷上特別支援学校

しんにゆうせい むか あら いちねん あたら がっきゅう ともだち せんせい すこ な たの じゅうじつ
新入生を迎え、新たな一年がスタートしました。新しい学級の友達や先生に少しずつ慣れ、楽しく充実した学校生活を送るためにも、毎日バランスよく食べ、規則正しい生活をするを心がけたいものです。早速11日から給食が始まりました。一人一人が安心して、毎日楽しく給食を食べることができるよう取り組んでいきます。



がつ しよくいくもくひょう
4月の食育目標

まいにちあさ た
「毎日朝ごはんを食べよう」



あさ まいにち た のうりんすいさんしやう ばっすい
朝ごはんを毎日食べると、どんないいことがあるの？【農林水産省HPより抜粋】

しよくじ えいよう 食事の栄養バランスがよくなる

ちゅうがくせい だいがくせい せいじん たいしやう けんきやう こくるい やさいるい たまごるい しよくひん せつしりやう おお
中学生や大学生、成人を対象とした研究では、穀類、野菜類、卵類などの食品の摂取量が多い

ことが報告されています。



せいかつ 生活リズムがととのう

ようじ こうこうせい たいしやう けんきやう はやね はやお ひと おお ほうこく
幼児～高校生までを対象とした研究では、早寝・早起きの人が多いことが報告されています。



こころ けんこう たも 心の健康を保てる

しょうがくせい ちゅうがくせい たいしやう けんきやう かぞく ともだち たいせつ いっしょ たの
小学生や中学生を対象とした研究では、家族や友達について「大切だ」「一緒にいて楽しい」な

どと肯定する気持ちが強いことが報告されています。



がくりよく がくしゅうしゅうかん たいりよく 学力・学習習慣や体力がつく

しょうがくせい こうこうせい たいしやう けんきやう がくしゅうじかん なが ほうこく しょうがくせい
小学生～高校生を対象とした研究では、学習時間が長いことが報告されています。小学生～

成人を対象とした研究では、体力測定の結果がよいことが報告されています。

