

きゅうしょくだより



令和7年11月28日発行 嶺南西特別支援学校

はやいもので、今年も残り1か月となりました。風が冷たく、寒さが身にしみる季節です。もうすぐ待ちに待った冬休み。元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気をつけましょう。

ふゆ げんき す 冬を元気に過ごすためのポイント

<p>★ こまめに手を洗う</p>	<p>★ 早寝・早起きを心がける</p>	<p>★ 冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>
<p>★ 朝・昼・夕の食事を欠かさず食べる</p>	<p>★ 適度に体を動かす</p>	<p>白菜、大根、かぶ、ねぎ、ほうれん草、みかん、りんご</p>

ねんまつねんし ぎょうじしょく 年末年始の行事食

しょうがつ 正月 (1/1)

おせち料理

新年への願いを込めた、縁起のよい食べ物が使われます。



- 黒豆…健康
- きんとん…金運
- 伊達巻…学業成就
- エビ…長寿
- 田作り…豊作
- れんこん…将来の見通し
- 里いも…子宝
- 数の子…子宝

おおみそか 大晦日 (12/31)

年越しそば

そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられます。



お雑煮



地域の食材を使って作られる汁物です。関東では角もち入りのしょうゆ味、関西では丸もち入りのみそ味が主流ですが、家庭や地域によって様々な特色があります。

きゅうしょく ようす しょうかい 給食の様子を紹介します！



給食では、いろいろな献立を提供しています。

今日はどんな給食だったのか、お家でもお話してみてくださいね♪

【9月30日 沖縄県給食】

タコライスやスパムの味噌汁、サーターアンダギーと沖縄県のグルメを味わいました。給食では、さまざまな県の料理が登場します。楽しみにしてみてください。



【10月3日 現場実習応援給食】

現場実習に向けて、スタミナ丼、水餃子のスープ、お月見クレープで、頑張るみんなを応援しました。現場実習お疲れさまでした。



「すがたをかえる大豆」

【10月27日～11月9日 図書週間給食】

「図書週間」では、本に出てくるメニューが給食に登場しました。本の世界を味わうことができましたか？また、給食を思い出しながら、本を読んでみてください。



しょくじ てつだ りょうり 食事のお手伝いや料理にチャレンジしよう！

冬休みは、学校がある日より家にいる時間が長くなるので、ぜひ食事のお手伝いや料理にチャレンジしてみましょう。おうちの人と相談して、できることから始めてみましょう。

てつだ れい お手伝い例

*包丁や火を使うときは、おうちの人と一緒にしてください。

<p>か もの い 買い物に行く</p>	<p>しょっき じゅんび 食器の準備や 後片付け</p>	<p>や さい あら 野菜を洗う 皮をむく</p>	<p>はん ご飯をたく</p>	<p>りょうり 料理を も 盛り付ける</p>
----------------------	------------------------------	---------------------------	-----------------	-------------------------