



食太朗だより

令和7年9月1日 第5号

茨城県立境特別支援学校

9月の食育目標 「食べ物と健康について考えよう」

健康的な生活を送るためには、1日3度の食事を規則正しくとることがとても大切です。夏ばたを防ぐためにも生活リズムを整えましょう。



にち
しょく
た
1日3食しっかり食べること
ここ
を心がけましょう



その日あったことなどを会話しながら楽しく食べましょう。準備や後片付けも進んで行いましょう。



あさ
朝ごはんは大切な食事です。朝ごはんを食べると体が温まり、1日の活動の準備が整います。また脳や体にエネルギーを補給します。

