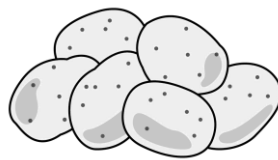


きゅうしょく

がつごう

給食だより



5月号

とちぎけんりつとみやとくべつしえんがっこう
栃木県立富屋特別支援学校

1年の中でも過ごしやすい気候の5月ですが、日中は日差しが強く、汗ばむほどの日もあります。
まだ暑さになれていないこの時期こそ熱中症予防が大切です。こまめな水分補給を心がけましょう。



こんげつ もくひょう 今月の目標

しょくぜん しょくご あいさつ 食前・食後の挨拶をしよう



「いただきます」と「ごちそうさまでした」



た もの かんしゃ
食べ物に感謝
かか ひと かんしゃ
関わる人に感謝
こころ こ
心を込めて
あいさつ
挨拶しましょう



すい ぶん ほ きゅう たい せつ 水分補給が大切です！

わたし からだ たいじゅう はんぶん い じょう すいぶん あせ たいりょう
私たちの体は、体重の半分以上が水分です。汗を大量に
かいたりするなどして体内の水分が不足すると脱水症状
が起こり、脱水が進むと命にかかわり危険です。

すいぶん ほきゅう

水分補給のタイミング



お とき ね まえ
起きた時・寝る前



しょくじ とき
食事やおやつの時



うんどう とき
運動をする時と
その前後



にゅうよく ぜんご
入浴の前後



かわ まえ
のどが渴く前に！