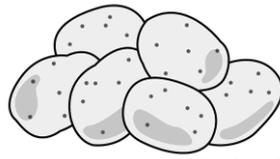


給食だより



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」



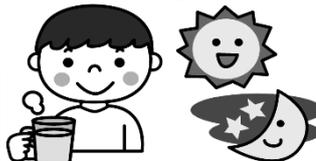
たものかんしゃ
食べ物に感謝
かかひとかんしゃ
関わる人に感謝
こころこ
心を込めて
あいさつ
挨拶しましょう



すいぶんほきゅう 水分補給が大切です！

わたしたちの体は、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。

おとぎねまえ 起きた時・寝る前



しょくじ 食事やおやつの時



うんどう 運動をする時とその前後



すいぶんほきゅう

水分補給のタイミング



にゅうよく
入浴の前

のどが渴く前に！