



令和4年1月21日
沖縄高等特別支援学校
保健室発行

あなたの食生活をふり返ってみよう

あなたの1年間の食生活はどうでしたか？ 次のチェック項目を見て、できていること、できていないことを確認してみましょう。

できている項目は□内に○を書いてみましょう

- | | | | |
|--|--|---|---|
| ☐ 食事の前に
石けんで手を
きれいに洗う | ☐ 配ぜんが
きちんとでき
ている | ☐ 食事の
あいさつをきちん
としている | ☐ はしを
正しく持つこと
ができる |
| ☐ よくかんで
食べている | ☐ 周りの
人と楽しく食事を
している | ☐ 食べ残さ
ないように努力
している | ☐ 行事の時に
食べる料理を
知っている |



チェックがつかなかった項目は、どうしてできていなかったのかを考えてみましょう。

健康な体をつくる栄養素

炭水化物

体と脳を動かすエネルギー源となります。

炭水化物が
多く含まれる食品

ご飯、パン、麺類、いも類など



脂質

体を動かすエネルギーのもとになります。また、体温を保つ働きもあります。

脂質が多く含まれる食品

植物油（オリーブオイル、ごま油）、バター、マヨネーズなど

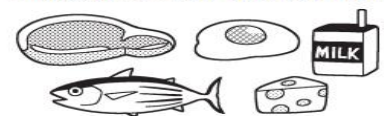


たんぱく質

筋肉や骨、脳、心臓、血液など、すべての部分の材料となっています。

たんぱく質が
多く含まれる食品

肉、魚、卵、大豆、牛乳、乳製品など



ビタミン

ほかの栄養素がうまく働くための手助けをします。ビタミンは13種類ありますが、成長期の今、特に大切なのは、ビタミンA、B₁、Cなどです。

ビタミンが多く含まれる食品

A：ほうれん草、ニンジン、かぼちゃなど
B₁：豚肉、ハム、ベーコン、うなぎなど
C：果物、野菜など



ミネラル

体の調子を整える働きがあります。体に必要なミネラルは13種類ありますが、成長期の今、特に大切なのは、カルシウムや鉄です。

カルシウムが多く
含まれる食品

牛乳、乳製品、小松菜など



鉄が多く含まれる
食品

レバー、赤身の肉や魚、貝など



1月24日から、最後の就業体験ですね。3年生の皆さん緊張でドキドキしていますか？
それともワクワク(^^)？しっかり取り組めるように、生活リズムを整えるように心がけましょう。

生活CHECK

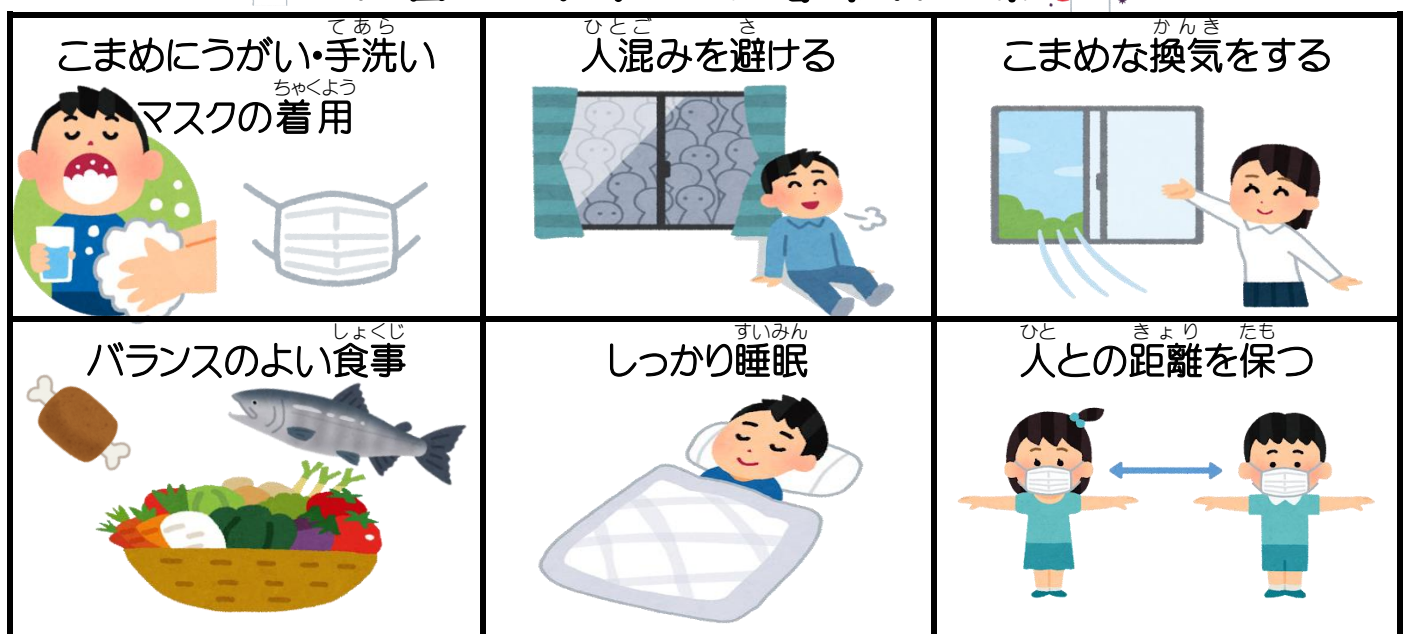
就業体験の準備はOK？



しんがた

新型コロナウイルス感染症対策

かんせんしょうたいさく



保護者の皆さまへお願い

★毎日、生徒や同居する家族の体調確認と体温測定をお願いします★

- ①生徒や同居する家族に、発熱や風邪症状等の普段と違う様子がある
 - ②生徒や同居する家族がPCR検査を受ける・濃厚接触者と判定される
- 上記に当てはまる場合は、登校を控えるようご協力頂く場合があるため、
→ 在舎・通学する生徒は、**登校前に**学校へご連絡していただきますようお願いします。
TEL:098-973-1661 部屋担当担任まで
→ 自宅待機の生徒は、午前中に学校へご連絡していただきますようお願いします。

※繋がらない場合、休日・夜間は Mail : school@okiko-sh.open.ed.jp へご連絡ください。