

# カフェテリアだより

～カフェテリアよりビタミンI(愛)をこめて～

令和8年5月1日  
県立水戸高等特別支援学校  
保健安全指導部 食育指導係

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。給食がスタートしています。安全安心で栄養バランスのよい、「おいしい食事」を提供していきます。残さず、感謝の気持ちをもって食事をするようにしましょう。

## 食事のマナーは、大丈夫？

- 姿勢は背筋をまっすぐに、きちんと座れていますか？
- ひじをついたり足を組んだりして食べていませんか？
- 食器を持たずに、顔を食器に近づけるような食べ方になっていませんか？

菜類もたべよう



⇒姿勢が悪いと消化器官が圧迫されて消化が悪くなり、消化器官に負担をかけてしまいます。  
正しい姿勢で食べることは、見た目だけでなく、美しいだけでなく、自分の体を労わった優しい食べ方になります。



# 入学おめでとうございます！

入学式の給食です！



クラスにも慣れてきて、楽しく食べる様子が見られます♪