



天草学園通信10月号 ひまわり

発行日 2024.10.10

「秋のおすすめ食材」

夏が終わり、秋の涼しさを感じる季節になりました。過ごしやすくなる季節ではありますが、まだまだ気温が安定せず、体調不良を起こしやすい時期でもあります。また、身体に溜まった夏の疲れを引きずってしまい、食欲がない、だるい、立ちくらみ、めまいがする、朝すっきり起きられないなど様々な症状が現れます。

さて、今日は、疲労回復効果のある秋の食材を紹介したいと思います。

- サツマイモ** 身体を温める糖質、腸内環境を整える食物繊維が豊富に含まれています。
- カボチャ** 肌の老化予防、肌荒れや乾燥の改善が期待できる抗酸化作用のあるビタミンA・C・Eがバランスよく含まれています。
- キノコ類** ビタミン、ミネラル、腸内環境を整える食物繊維が豊富に含まれています。また、免疫力を高めるビタミンDも豊富に含まれています。
- さんま** 不飽和脂肪酸DHA、EPAが豊富に含まれています。DHAは、高血圧の予防や脳の機能を正常に維持する効果があります。EPAは血流をよくする効果があるとされており、動脈硬化や血栓のリスクを低減するのに役立ちます。また、ビタミンB群も豊富に含まれており、疲労回復に効果があります。

このような秋の食材を給食でも積極的に取り入れ、子供たちが健康で、楽しく、おいしい給食を提供できるように努めていきたい思います。

管理栄養士 武内

学園ふふふエピソード

小学校1年生の2学期を楽しく頑張っているMさん。国語の授業では漢字を習っているようです。習った漢字を早速使いたくなったMさんは、張り切って自分の名字に漢字を使いました！自信満々に見せてくれた紙には「〇田〇〇」と書いてありました！！ありゃりゃ？なんだか違う？？本来の難しい漢字を習うのはまだまだ先のようです。自分の漢字を習うその日まで、勉強を頑張れMさん！！



10月の行事予定

天草学園

- 5日 啓明会秋祭り
- 12日 親善スポーツ大会前泊
- 13日 親善スポーツ大会
- 19日 誕生会
- 20日 ユニット調理

天草支援学校

- 1~4日 高等部現場実習事前挨拶
- 5日 小：運動会 中：登校日
高：スポーツフェスティバル
- 11日 中2・3 校外学習
- 15~25日 高1・2 現場実習
- 22日 中1 校外学習
- 24・25日 中2・3 修学旅行

本渡中学校

- 1~3日 中1集団宿泊
- 24日 校内合唱コンクール

本町小学校

- 6日 町民体育祭
- 22日 就学前健康診断
- 24・25日 5年集団宿泊

佐伊津小学校

- 8日 陸上記録会
- 11日 授業参観
- 31日 校内音楽会

倉岳高校

- 1~3日 中間考査

※学園・学校等の行事が変更になる事もありますのでご了承ください



この欄には、誕生者の写真と担当からの一言が掲載されています。

保護者の皆様へお願いいたします！

今月号のお便りと一緒に、令和6年度後期分(10月から3月)の支援計画(案)(本)と令和6年度前期評価を郵送致しました。保護者の皆様には大変ご面倒をおかけしますが、内容をご確認の上、署名捺印をされて、近日中に同封の返信用封筒にて、学園まで郵送して頂きますようお願い致します。また、契約されている利用者の保護者様に期末ごとに、お預かりしている金銭の収支報告書と栄養ケア計画をご案内しております。いずれも署名捺印をされて支援計画と一緒に返送願います。尚、各計画・報告書の内容についてご不明な点がございましたら、各記録係までお問い合わせください。

敬老の日

天草学園、第二天草学園では、日頃お世話になっている近所のお宅へ、敬老の日のプレゼントを持って伺いました。今年のプレゼントは、紅白饅頭と緑茶のティーバッグでした。学園代表の子ども達がプレゼントを手渡すと、皆さん優しい笑顔で喜んでくださいました！いつも本当にありがとうございます。



動植物園へ行きました！

シマウマのお尻♥

ソ 皆
フ 大
ト 好
ク き
リ ー
ム
♪

浦部のお気に入り写真♥笑

チョッパーとツーショット♥

この角大きい〜！

ぴよん吉とくまモン 奇跡のコラボ★

もう一人の自分！？

楽しい1日だったね^^

9月7日にバス遠足で熊本動植物園へ行きました。この日を心待ちにしていた子どもたち！いつ見てもお尻を向けているシマウマや10秒に1回ゲップをするキリンがいて大笑い。ミラーハウスで鏡に映る自分を見つめたり、大きなカブトムシに大興奮したり、冷たいソフトクリームを食べて思わず笑顔になったり、、、。子ども達の笑顔がたくさん見る事ができ、職員も子ども達も大満足な1日となりました。ご協力いただいた保護者の皆様もありがとうございました！！