



# きゅうしょく がっこう 給食だより 9月号

藤 支 発 512 号  
令和6年9月2日  
大阪府立藤井寺支援学校  
校 長 高 田 清 将

なつやす お おわり、しんがっき はじ 夏休みが終わり、新学期が始まりました。まだまだあつ ひ つつ 暑い日が続く、夏の疲れも出やすい時期です。はやね はやお 早起きを ころ 心がけ、あさ 朝ごはんをしっかりと げんき 食べて、とうこう 元気に登校しましょう。

## にがて た もの かんが 苦手な食べ物について考えよう

いろいろな しょくざい あじ けいけん 食材や味を経験することは、たん えいよう せつしゆ 単に栄養を摂取するだけでなく、みかく はったつ 味覚の発達にもつながります。にがて た もの 苦手な食べ物があっても、なんねんご た 何年後かに食べられるようになることもあります。すこ 少しずつチャレンジを増やして、じかん をかけて 食べられるものがひろ 広がっていくといいですね。

### スモールステップでチャレンジ

- ① お腹をすかせてから食べよう  
なか 腹をすかせたり、た 勉強をしたりしてお腹をすかせましょう。
- ② 苦手な食べものについて知ろう  
じぶん やさい そだ りょうり 自分で野菜を育てたり、料理をつくったり、食べ物について調べたりしてみましょう。  
た もの がどのようにできているかを知ることで、ふあん きも 不安な気持ちが減ります。
- ③ 先生や家族、友だちと楽しく食べよう  
せんせい かぞく とも たの た 周りの人がおいしそうに食べている姿を見たり、すかた み たの 楽しく食事をしたりすることで、ちようせん 挑戦するゆうき がわいてきます。
- ④ 「匂いをかぐ」→「舐めてみる」→「口に入れてみる」のスモールステップ  
にお な くち い でチャレンジしてみよう！すこ 少しでも食べられたら自信を持とう！

# なつやす あ せいかつ 夏休み明け 生活リズムをととのえよう

生活リズムをととのえるためには、わたしたちの体にある「体内時計」を、1日24時間の周期にあわせて、調整することが大切です。そのためには、起きたら朝日をあび、朝ごはんをしっかり食べましょう。生活リズムをととのえて、2学期も元気に過ごしましょう。

## た かた おやつのしょうずな食べ方

おやつは、朝、昼、夕の3食では不足しがちな栄養素を補ったり、リラックスしたりするための役割がありますが、食べるときは、次のことに気をつけましょう。

### ① 時間を決めて食べよう

食事の前や寝る前に食べてしまうと、お腹がすかず、3食しっかり食べられなくなってしまいます。おやつは、食事と食事の間である10時ごろや15時ごろに食べるのがおすすめです。

### ② 小分けにして食べよう

袋やペットボトルに入ったまま食べたり、飲んだりすると、つい食べ過ぎてしまいます。お皿やコップに分けて、少しずつ食べましょう。

### ③ おやつの内容を考えよう

スナック菓子やチョコレート、炭酸ジュースなどのお菓子やジュースは人気ですが、そればかり食べると虫歯や肥満の原因になります。不足しやすい栄養素であるカルシウムを多く含む乳製品、ビタミンの多い野菜や果物、エネルギー補給になるおにぎりや芋などを取り入れたり、組み合わせたりして食べるようにしましょう。