



# 9月 給食だより

藤支発 519号

令和7年9月1日

大阪府立藤井寺支援学校

校長 高田 清将

なつやす お 夏休みが終わりましたが、まだまだ暑い日が続いています。夏休み明けも、校外学習や  
しゅうがくりょこう たの ぎょうじ がっこうせいかつ たの げんき す 修学旅行など楽しい行事がたくさんありますね。学校生活を楽しみながら元気に過ごすた  
めにも、規則正しい生活リズムに整え、疲れを残さず過ごしていきましょう！

## なつやす せいかつ 夏休みの生活をチェックしよう！

あてはまるものに○をつけて、○の数を数えましょう！

① 1日3食 朝・昼・夕 かかさず食べた



② おやつは時間と量を決めて食べた

③ 栄養バランスを考え、野菜や魚も積極的に食べた

④ ジュースばかりでなく、水やお茶で水分補給をした



⑤ 早寝・早起き、適度な運動ができた

⑥ 热中症、病気や風邪にならず、元気に過ごすことができた



〇が5~6こ いい調子！これからも続けていこう！



〇が3~4こ もう少し！引き続き頑張ろう！

〇が1~2こ 体調は大丈夫？ひとつずつでもやってみよ

# にがて りょうり た もの ちゅうせん 苦手な 料理や食べ物に 挑戦！



たもの 食べ物には、私たちの体に必要な栄養素が入っています。しかし、ひとつの食べ物に、全ての栄養素がバランスよく入っているわけではなく、いろいろな食べ物を組み合わせることで栄養のバランスのとれた食事がつくられます。好き嫌いは誰にでもあるものですが、好きなものばかり食べていっては、栄養のバランスが偏ってしまいます。

また、いろいろな食材や味を経験することは、味覚の発達にもつながります。苦手な食べ物も、好きな味付けや調理方法だと食べられるかもしれません。まずは一かけら食べてみるなど、少しずつ挑戦していきましょう！

## おなかが

## すいてから食べる

よく体を動かし、勉強をして、おなかをすかせてから食べましょう！体に「食べる」スイッチを



## たの ふん い き た 楽しい雰囲気で食べよう

ともだち かぞく いっしょ たの ふんい 友達や家族と一緒に楽しい雰囲気でリラックスしながら食事をすることで、挑戦する意欲がわ



## にがて た もの し 苦手な食べ物を知ろう

やさい さいばい にがて た もの 野菜の栽培や、苦手な食べ物をつかりよりを使った料理をしてみましょう！苦手な食べ物について知ることでふあんへ不安が減ります



## ひとくちゅうせん まずは一口挑戦しよう

すくりょうちゅうせん 少ない量から挑戦してみよう！においをかいだり、唇につけたりと、苦手な食べ物に慣れることからはじ

