



# がつ きゅうしよく 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、まだまだあつ ひ 暑い日が続いています。なつやす あ こうがいがかくしゅう 夏休み明けも、校外学 習 や しゅうがくりよう たの ぎょうじ 修学旅行など楽しい行 事がたくさんありますね。がっこうせいかつ たの がっこうせいかつ たの げん き す 学校生活を楽しみながら元気に過ごすた めにも、きそくただいせい 規則正しい生活リズムに ととの つか のこ す 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 えて、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 熱中症、病 気や風邪にならず、元気に過ごすことができた



○が5～6こ いい調子！これからも続けていこう！

○が3～4こ もう少し！引き続き頑張ろう！

○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 ちょうせん 苦手な料理や食べ物に挑戦！



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

### 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



## にがて た もの し 苦手な食べ物を知ろう

野菜の栽培や、苦手な食べ物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によって不安が減ります



## たの ふん い き た 楽しい雰囲気で食べよう

友達や家族と一緒に楽しい雰囲気の中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



## ひとくちちょうせん まずは一口挑戦しよう

少ない量から挑戦してみよう！においのかいだり、唇につけてみたりと、苦手な食べ物に慣れることから

