



しょくいくつうしん 食育通信

令和7年夏休み号
府立西浦支援学校



しょくじ たの あんぜん しょくじ 食事を楽しく安全に！食事のあれこれ

No.4

しょくじ ていきよう よ
食事はどのように提供したら良いの？

た じかん た じかん めいかく ていきよう
〈食べる時間と食べられない時間を明確にして提供する〉

しょくじ じかん くぎ たいせつ
食事の時間は区切りをきちんとつけることが大切です。

たとえば、「焼肉90分食べ放題」だからこそ、「その時間に食べよう！」

しんり はたら
という心理が働きます。

た じかん めいかく しょくよく わ
食べる時間が明確だからこそ、食欲が湧くのです。

ていきよう りよう ひ ぜん
〈提供する量は引き算がポイント〉

す たいきようりよう こ す いがい た りゆう つく
好きな食べものの提供量を減らして、子どもにとって「好き」以外のものを食べる理由を作ります。

す た たい おも す いがい て
好きなものを食べても「まだ食べたいな」と思ってくれど、好きなものの以外に手をのばしてくれやすくなります。



—参考文献：きゅうけん資料集—

かてい よぼう 家庭でもできるけが予防！

- あさ かる たいそう
① 朝のストレッチや、軽い体操でからだをほぐす
- よ しょくじ きそくただ せいかつ しゅうちゅうりよく たか
② バランスの良い食事や、規則正しい生活をし、集中力を高める
- いえ て まえ き はなし
③ 家を出る前に、気をつけることなどについて話をする

かんたん 【 簡単レシピ 】

＜ピーマンのじゃこ炒め＞

〔 材料 〕 2人分

ピーマン 100 g

ちりめんじゃこ 大さじ 2

{A}

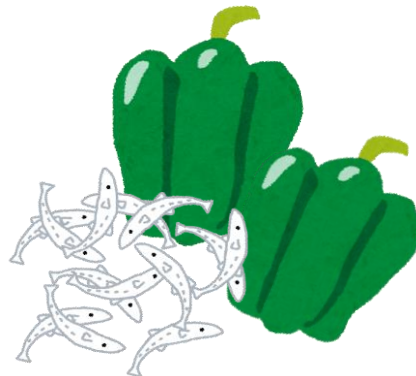
おろしにんにく 小さじ 1/2

ごま油 小さじ 2

しょうゆ 小さじ 1

〔 作り方 〕

1. ピーマンは縦2 つに切り、タネを除き、乱切りにして、耐熱ボウルに移す。
2. {A}を混ぜ合わせ、ちりめんじゃこを加えてからめ、ピーマンを加えてよく混ぜる。
3. ふんわりとラップをして、電子レンジ 600Wで 2分加熱する。



夏の正しい水分の取り方

★ポイント①★のみものの種類：お茶か水

※ジュースには大量の砂糖が含まれていて、もっとのどがかわき、疲れやすくなるので、水分補給には適していません。



★ポイント②★のおタイミング：のどがかわく前にこまめに

★ポイント③★のお量：コップ 1杯くらい



★スポーツドリンクは??

スポーツドリンクは、汗と一緒に体から出ていってしまう『ナトリウム』が入っているのが特徴です。

ナトリウムは生きていくうえでとても大切な栄養素なので、運動してたくさん汗をかいてしまったときにスポーツドリンクを飲むことは有効です。

ただし、スポーツドリンクにも 500 ml あたり 24 g (角砂糖 8 個分) ほどの砂糖が含まれているので、普段の水分補給は、お茶か水にしておきましょう。