



しょくいくつうしん 食育通信

令和8年1月号
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.9

かけひきのメリット・デメリット

「苦手なこれを少し食べられたら、好きなこっちを食べてもいいよ」
食事の際に、このような声かけをしていませんか?



メリット

デメリット

えいよう かたよ ふせ
栄養の偏りを防ぎやすくする

こどもの しょく いよくていか
子どもの食への意欲低下

おとな た じゆんばん しどう
大人が食べる順番を指導することによって、好きなものばかり食べることを防ぎ、それにより栄養の偏りを防ぎやすくなります。

にがて た
苦手なものを食べなければいけないことから、子どもの食への意欲が低下することがあります。

★まずは苦手な食品の匂いをかぐだけ、ごく少量を食べてみるなど、個々の状況に応じて段階的にすすめていくことが大切です。

—参考文献:きゅうけん資料集—

がつ にち にち きゅうしょくしゅうかん

1月26日～30日は給食週間です

★毎日の食事において、バランス良く栄養素を摂りましょう★

にく さかな たまご だいずせいひん とうふ まめ にゅうせいひん きゅうにゅう おお ふく
肉・魚・卵・大豆製品(豆腐など)・豆・乳製品(牛乳・チーズ・ヨーグルト)などに多く含まれる

たんぱく質を摂って、十分な筋肉の発達を促し、けがの予防につなげましょう。

今年度のテーマは「たんぱく質を摂ろう」です。

かんたん 【簡単レシピ】



カルシウム
たっぷり！

<ふりかけ〜とりひじきそぼろ〜>

[材料] 2〜3人分

- とりミンチ …………… 12 g
- 干しひじき …………… 2.7 g
- ゆかり …………… 0.7 g
- いりごま …………… 0.7 g
- さとう …………… 小さじ 1/2
- うすくちしょうゆ …………… 小さじ 1/3
- 本みりん …………… 小さじ 1/2
- なたね油 …………… 小さじ 1/3

[作り方]

1. ひじきはあらかじめ戻しておく。
2. フライパンでとりミンチを炒める。
3. とりミンチに火が通ったら、ひじきを加えて炒め、調味料を入れる。
4. 最後にゆかりを加えて炒めたら、完成。

★にんじんなど野菜を加えても◎

★多めに作っておくと、常備菜にもなりますよ♪

たいじゅう

体重をふやしたいときのポイント

まずは自分自身が健康に過ごすための体重を知りましょう。そのなかで体重を増やしたいときの食事では注意することは、バランスよく栄養素をとることです。さまざまな食材を取り入れることで、バランスが良くなります。また栄養をうまく体の中に吸収するためには、多くの栄養素がかかっています。朝昼晩3食きちんと食べながら健康的に目標とする体重まで増やしましょう。

1. 朝食

朝食を抜いたり、軽いものにしたりすることが1日のエネルギー量が不足する原因になります。卵・大豆・魚・肉などしっかりとタンパク質をとりましょう。

2. ちよい足し

体重が増えにくい人は、シンプルな食事を好む傾向にあります。うどんにかき揚げをつけたり、パンにチーズなどトッピングしたりしましょう。

3. 間食

1回の食事で十分な量が取れない場合は、間食でエネルギー量を増やしましょう。間食は菓子、ジュースなどではなく、栄養のあるおにぎりやパン、バナナなどが理想です。



—参考文献:新栄養の教科書—