



しょくいくつうしん 食育通信

令和7年12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. 8

こえ へんかん 声かけの変換について

しょくじ お ばめん こ ことば つぎ
食事で起きるさまざまな場面について、子どもたちにどのような言葉かけをすればよいでしょうか。次の
へんかんひょう ことば
変換表をもとに言葉かけをしてみましょう。

じょうきよう こ こうどう 状 況・子どもの行動	へんかんまえ Before (変換前)	へんかんと After (変換後)
のこ 残してしまう	のこ た 残さず食べなさい!	どれくらいなら食べられそう?
た おそ 食べるのが遅い	はや た 早く食べて!	どこまで食べたならごちそうさまにする?
まった くち 全く口をつけようとしな	くち た ひと口は食べなさい!	においだけかいでみたら? どれが苦手そ う?
た もの あそ 食べ物で遊んでしまう	やめなさい!	〈やってほしくないことには反応しない〉
はやぐ 早食いをしてしまう	よくかんで食べなさい!	よくかむと味が変わるよ
た ある 立ち歩いてしまう	ちゃんとしなさい!	イスに座ろうね

—参考文献:きゅうけん資料集—

か て い よ ぼ う しょくじへん しつ 家庭でもできるけが予防! ~食事編・たんぱく質~

★まいにち しょくじ よく えいようそ と
★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 ぎゅうにゅう 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。

がつ にち くに きゅうしょくしゅうかん こんねんど しつ と
1月26日から30日は給食週間です。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】

＜厚揚げの味噌マヨネーズ焼き＞

[材料] 2人分

絹揚げ・……120 g

マヨネーズ (卵不使用マヨネーズ) ・……大さじ1

みそ・……小さじ2/3

ねぎ・……4 g

[作り方]

1. マヨネーズ、味噌を合わせる。
2. 1.に小口切りにしたねぎを合わせる。
3. 一口大にカットした絹揚げに2をのせて、オーブントースターで焦げめがつくまで焼く。
(5分程度)



ごはん (お米) を食べよう

ごはんの食べる量を減らす「ごはん抜きダイエット」をする人もいますが、それでは満足感を得られず、長続きできません。また、ごはんに含まれる栄養素もとても重要なので、しっかり食べましょう。

1日のエネルギー量の45%程度をごはんから摂取するとよいです。

(1食に食べるめやす)

小学部低学年: 約150g、小学部中学年: 約180g、小学部高学年: 約200g

中学部: 約230g 高等部: 約240g



※一人ひとり体の大きさや運動量が違いますので、あくまでもめやすとしてください。

《ごはんのよいところ》

- 良質なたんぱく質がとれる
たんぱく質の質を表すアミノ酸スコアは、米が93で小麦が58となっており、米は優秀な食材です。
- 成長を促すホルモンの分泌にかかわる「亜鉛」が含まれる。
ごはん 200～220g で 1.4 mg 含まれる。
- 減塩の味方
パンやめんと違い、米には塩分が含まれない。おかずの味と口内調味をして食べられる。
- 献立の羅針盤
ごはんはどんなおかずにも合う。ごはんを定量食べることで、3大栄養素のバランスがととのやすい。