



しょくいくつうしん 食育通信

令和8年2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.10

へ ぜんぶ た 減らしたら全部食べなさい! は NG

「食べる前に減らす」方法は、安心して食事時間を過ごすことにもつながりますし、子どもの食を少しずつ広げるためにも良い方法です。しかし、「減らしたら全部食べる」にしてしまうと、それがプレッシャーになって、食への意欲の低下を招いてしまいます。量ではなく食べることへのプレッシャーを減らすことが大切です。

かくにん <確認したい3つのポイント>

① 子ども自身が決めている?

食べる量を子ども自身が決めた形になっているかを確認してみましょう。

② 「ひと口」はハードルが高いものだと認識できている?

「苦手なものをひと口食べることは、子どもにとってもハードルが高いことだと確認してみましょう。

③ 段階的な勧め方になっている?

見る、触れる、匂いをかぐ、少し口をつける...というように段階的な勧め方になっているかを確認してみましょう。

—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~

★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★

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。

1月26日~30日は給食週間でした。給食週間についてご家庭でもぜひ話題にしてみてください。

かんたん 【簡単レシピ】

えだまめ
＜ツナと枝豆のトースト＞



ざいりょう まいぶん
【材料】1枚分

しょく まい
食パン……1枚

えだまめ れいとう グラム つぶていど
枝豆(冷凍)・20g (20粒程度)

かん
ツナ缶……1缶

たまごふしょう てきりょう
マヨネーズ(卵不使用マヨネーズ)適量

てきりょう
トマトケチャップ……適量

てきりょう
ピザ用チーズ……適量

つく かた
【作り方】

1. ツナはマヨネーズとあえる。枝豆は解凍する。
2. ケチャップをぬった食パンにツナ、枝豆、チーズの順にのせる。
3. オーブントースターで5分焼く。

いしきてき うご 意識的にからだを動かし

うんどう ちょこっと運動を!

まいにち からだ うご たいせつ
毎日、体を動かすことは大切なことです。エネルギーを消費するだけではなく、筋肉や内臓を強
くしたり、脂肪を燃焼してくれたりします。毎日コツコツと、できることからはじめてみましょう!

はやあし ある
① 早足で歩く

ある
歩きやすいスニーカーで、いつもより早足で歩いてみましょう

じてんしゃ の
② 自転車に乗る

ちかば で じてんしゃ い
近場へのお出かけには、自転車で行ってきましょう

かいだん つか
③ 階段を使う

かいだん つか
エレベーターやエスカレーターではなく、階段を使いましょう

そうじ てつだ
④ 掃除のお手伝い

そうじき かいだん ゆか みずぶ
掃除機をかけたり、階段や床の水拭きをしてみましょう

