



しょくいくつうしん 食育通信

令和8年3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



「好き嫌いをしないで食べよう」の一步先へ!

No.11

食の広がりとは「本人の努力次第」ではありません。周りの大人の関りや工夫も大切です。

ただ、「好き嫌いをしないで食べよう」と伝えたとしても、食を広げることは難しいです。嫌だったものが好きになるのは「ポジティブな食経験をすること」がキーポイントになります。無理強いすることなく、どうしたら安心して楽しく食べられるかを考えることも大切です。

また、「好き嫌い」の言葉はとても難しい言葉です。食べられない理由は、「感情的な問題で、本人の気持ちや努力次第でどうにかなるものだ。」と間違った認識が生まれてしまう可能性があり注意が必要です。

食が広がらない例



- 食べられないのは気の持ちようと考え
- 苦手なものを口に入れられたらOKにする
- 「ひと口食べてみたら?」といきなり勧める
- 食べられていないことを指摘する



食が広がる例



- 食べられない理由を考えてみる
- 本人が「食べられる!」と感じてもらおう工夫をする
- 「匂いを嗅ぐ」等のスモールステップから勧める
- 少しでも食べられたことを声に出して伝える

—参考文献：きゅうけん資料集—

家庭でもできるけがの予防! ~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。

今年度はたんぱく質について取り組みを行ってきました。毎日のご家庭の食事でもたんぱく質を取り入れてみてください。

かんたん 【 簡単レシピ 】

<レンジでコーンスープ>

[材料] 2人分

クリームコーン缶.....120 g

牛乳(豆乳).....400 ml

コンソメ.....小さじ1と1/3

塩.....少々

お好みでクルトン、パセリ

[作り方]

1. クリームコーン缶と牛乳を混ぜ合わせ、コンソメを加えて混ぜ、カップに等分に注ぎます。

2. ラップをかけ、電子レンジ(600W)で1カップにつき2分加熱します。

味をみて塩少々を加え、お好みでパセリを振り、クルトンを浮かせます。

※電子レンジを使用しない場合は、鍋で沸騰しないように気を付けて加熱しましょう。



た 食べるってたのしいね!



「食べるって楽しい」という言葉から思い出すのが、有名な「ぐりとぐら」という絵本です。この絵本の内容は、主人公のぐりとぐらが一生懸命大きなホットケーキを作り、そのおおいにつられてやってきた森の仲間とホットケーキを分けて一緒に食べるという話です。おいしいものを仲間と分けて食べるということ、「おいしいね」の共感の輪がひろがる世界はとても幸せなもので、その世界観がどこか給食に似ているなど感じます。「今日は、給食室からこんぶとかつおのだしのおいがするな。」「今日は、ごま油で炒めているな。」「今日の給食は旬の野菜が入っているね。」など、毎日、給食の話が学校中で広がります。まさに給食は活きた教材。学びの場であることを実感します。

しかし一方で、「食べる」とひとこと言っても、アレルギーの除去食、段階食調理(きざみ食、ペースト食)、病態食など形態も様々です。食べることは好きだけど、他の人と食べるのは苦手、偏食だけど、友だちが食べている場にいることは好き、でも食べることにこだわりがとて強いということもあります。また、どうしても食べ過ぎてしまうなど状況も様々です。食べるということが不安に思う人もいるかもしれません。そこにはどういった理由があるのか、子どもたち一人ひとりに向き合い、少しでも「食べる」ということが楽しく、健康的なものであるように、学校における「食育」に取組みを進め、子どもたちそれぞれの「食べるって楽しいね」を育てていけたらと思います。