



しよくいくつうしん 食育通信

令和7年4月
府立西浦支援学校



さくねんど おおさかふりつしえんがっこうえいようきょうゆけんきゅうかい じっし しよくしゅうかん ちょうさ きょうりよく
昨年度は、大阪府立支援学校栄養教諭研究会が実施した「食習慣アンケート」調査にご協力
いただきありがとうございました。

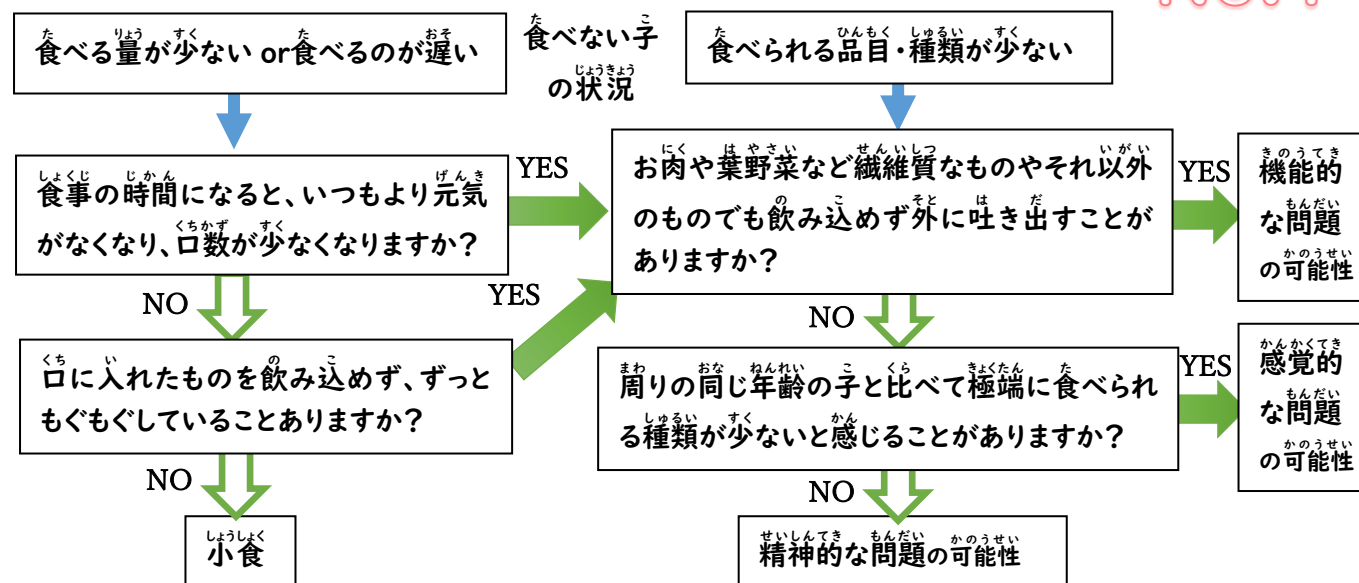
ほんちょうさ しよく しゅさい ふくさい えいよう ちょうしよく せつしゅ た
本調査からは、「主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスのよい朝食を摂取すること」、「食
べ物をしっかり噛んで食べること」、「野菜の摂取を増やすこと」等の推進が引き続き必要であるこ
とが分かりました。また、保護者のみなさまの心配事として、お子様の食への関心・食の感覚(味・
しよくかん おんど うんどうふそく かいとう かた おお
食感・温度)やマナー、運動不足と回答された方が多くみられました。

このことから、今年度は、簡単朝ごはんレシピや様々な食に関する情報をコラムとしてまとめ、
「食育通信」として発信していきますので、どうぞご活用ください。



しよくじ たの あんぜん しよくじ 食事を楽しく安全に！食事のあれこれ

No.1



理由は一つではなく、複数に該当することも多いため、次の QR コードからチェックリストも参考にしてください。
い。食べない理由をまずは子どもの目線にたち把握することが大切です。



チェックリスト

—参考文献：きゅうけん資料集—

かんたん 【簡単レシピ】

< 炊飯器の早炊きコースより早いごはん炊き >

[材料] 2人分

こめ 米.....1合

みず 水.....1.3合(260ml)

[作り方]

1. 米は洗って水切りし、直径 22 cm の耐熱ボウルに入れ、分量の水を注ぐ。

2. ふたをして電子レンジ 600 W で 5分加熱する。沸騰したら、電子レンジ 弱 (150~200 W または解凍キー) に切り替えて 12分加熱する。

★主食はもちろんのこと、主菜、副菜をそろえた、バランスのよい食事を心がけましょう♪



電磁波が米粒の中の水分と
煮汁の水分の両方に同時
に当たり、ダブルで加熱され
るため、早く炊けます。

自分の成長について知ろう

「成長曲線」ってなんだろう!?

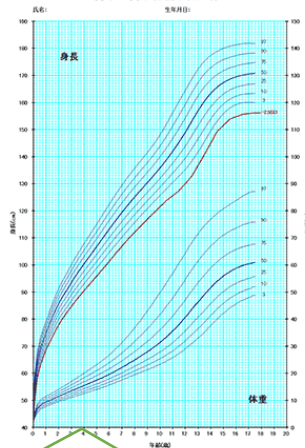
からだの大きさや成長にも個人差があり、一人ひとり特有のパターンで
大きくなっていきます。年齢ごとの身長や体重を記入するとその子どもの成
長パターンがわかり、成長の経過を確認することができます。

基準曲線となる成長曲線に身長体重を記録していくことで、お子さま
の成長の状態を知ることができます。基準曲線の線と線の間をチャネル
といいます。実際に描いた成長曲線がチャネルを横切って上向き、

あるいは下向きとなる場合はその理由を検討する必要があります。

成長曲線は、出生時の体重が小さい場合や、慢性疾患がある場合に
は、それぞれに対する基準を参照する必要があります。先天異常の種類によ
っては、それに特化した基準曲線が作られています。成長の評価をするた
めには、特別な配慮が必要です。成長曲線は内分泌疾患だけでなく、子
どもの心のトラブルにも気づきかけとなります。もしも、お子さまの
成長で気になることがございましたら、お気軽にお問い合わせください。

男子 身長・体重成長曲線



【成長曲線からわかる病気の例】

- 成長ホルモン分泌不全性低身長症
- 甲状腺機能低下症
- 小児肥満症
- 思春期早発症
- 思春期遅発症

—参考文献：新現場で役立つラクラク成長曲線—