



しょくいくつうしん 食育通信

令和7年5月
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



た べ ら れ な い 理 由 を 知 る こ と か ら 始 め ま し ょ う

No.2

お子さまが食事を食べられないことが続くと、不安になってしまうことがありますよね。
理由はそれぞれですので、まずはお子さまの様子を観察してみましょう。

かんかくてき りゆう 《感覚的な理由》

感覚が過敏、鈍麻であることにより味や食感の刺激を強く感じやすい、または感じにくい。

例：見た目へのこだわりが強い、サクサクした食感が痛い、もっちりが気持ち悪い。

きのうてき りゆう 《機能的な理由》

咀嚼や嚥下に関わる口腔機能が未発達であることによりうまく噛めない、飲み込めない。

例：肉、きのこ、繊維のある野菜などをうまくすりつぶせない、口の中でバラバラになるものが苦手。

せいしんてき りゆう 《精神的な理由》

過去に嫌な体験をしたことや環境やタイミングによってプレッシャーや不安が強い。

例：気持ち悪くなることが不安、完食がプレッシャー、食べることが嫌いになってしまっている。

お子さまの成長を信頼し、「食べることは楽しい」という土台をはぐくめるよう、情報を共有しながら、担任、栄養教諭、作業療法士、言語聴覚士など食にかかわる関係職員とともにお子さまの食経験を少しずつ広げていけるよう取り組んでいければと思います。今後ともよろしく願いいたします。

—参考文献：きゅうけん資料集—

かんたん 【簡単レシピ】

<しらすトースト>

[材料] 2人分

食パン……2枚

しらす……50 g くらい

ねぎ……10 g くらい

スライスチーズ……2枚

[作り方]

1. 食パンにしらす・ねぎ・チーズをのせて、トースターでチーズに焼きめが付くまで焼く。

(しらすやねぎ、チーズの量は好みでOK♪)

(ねぎの代わりに海苔や塩昆布などを使ってもおいしくできます)



★少しビタミンや食物繊維が足りないので、ここにオレンジなどの果物をつけると、さらにバランスの取れた朝ごはんになります♪



ひつよう 必要なエネルギー量を りよう し 知ろう

ひつよう 必要なエネルギー量について

「日本人の食事摂取基準（2025年版）」（厚生労働省）では推定エネルギー必要量（kcal/日）

の参考表というものがあります。これをみると

年齢・性別・身体活動レベル別の推定エネルギー必要量がわかります。

推定エネルギー必要量は、あくまで参照にする値であり、個人それぞれのエネルギー必要量を特定するものではないことに注意しましょう。

体重をめやすとしてエネルギーの摂取量と消費量のバランスが適当か考えることも大切です。

参考表1 推定エネルギー必要量（kcal/日）

性別	男性			女性		
身体活動レベル ¹	低い	ふつう	高い	低い	ふつう	高い
0～5（月）	—	550	—	—	500	—
6～8（月）	—	650	—	—	600	—
9～11（月）	—	700	—	—	650	—
1～2（歳）	—	950	—	—	900	—
3～5（歳）	—	1,300	—	—	1,250	—
6～7（歳）	1,350	1,550	1,750	1,250	1,450	1,650
8～9（歳）	1,600	1,850	2,100	1,500	1,700	1,900
10～11（歳）	1,950	2,250	2,500	1,850	2,100	2,350
12～14（歳）	2,300	2,600	2,900	2,150	2,400	2,700
15～17（歳）	2,500	2,850	3,150	2,050	2,300	2,550
18～29（歳）	2,250	2,600	3,000	1,700	1,950	2,250
30～49（歳）	2,350	2,750	3,150	1,750	2,050	2,350
50～64（歳）	2,250	2,650	3,000	1,700	1,950	2,250
65～74（歳）	2,100	2,350	2,650	1,650	1,850	2,050
75以上（歳） ²	1,850	2,250	—	1,450	1,750	—
妊婦（付加量） ³						
初期				+50		
中期				+250		
後期				+450		
授乳婦（付加量）				+350		

¹ 身体活動レベルは、「低い」、「ふつう」、「高い」の3つのカテゴリーとした。

² 「ふつう」は自立している者、「低い」は自宅にいてほとんど外出しないものに相当する。「低い」は高齢者施設で自立に近い状態で過ごしている者にも適用できる値である。

³ 妊婦個々の体格や妊娠中の体重増加及び胎児の発育状況の評価を行う必要がある。

注1：活用にあたっては、食事評価、体重及びBMIの把握を行い、エネルギーの過不足は体重の変化またはBMIを用いて評価すること。

注2：身体活動レベルが「低い」に該当する場合、少ないエネルギー消費量に見合った少ないエネルギー摂取量を維持することになるため、健康の保持・増進の観点からは、身体活動量を増加させる必要がある。

—参考文献：きゅうけん資料集—

出典：日本人の食事摂取基準（2025年版）（概要）