



しょくいくつうしん 食育通信

令和7年7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



No.3-②

げんざい こうくうきのう はったつだんかい たい しょくけいたい あ た
現在の口腔機能の発達段階に対して食形態が合っていないと、食べられないことにつながり、

ごえん ちっそく じ こ ひ がね しょくざい おお ちい こま
誤嚥や窒息などの事故やトラブルの引き金にもなります。食材が大きすぎる、小さすぎる(細かすぎる)、

かた やわ いっぱんてき た
硬すぎる、軟らかすぎるなど、一般的に“すぎる”と食べにくいものです。

いっばんてき ちゅうい ひつよう ぐたいてき しょくひん れい い か
また、一般的に注意が必要とされている具体的な食品の例として、以下のものがあげられています。

かた せんいしつ か き 硬い・繊維質で噛み切れないもの

れい せんいしつ やさい にく ぎよかい
《例》繊維質の野菜、お肉、きのこ、魚介(たこ・いか)など

すいぶん すく 水分が少なくパサパサしているもの

れい や さかな
《例》パン、カステラ、焼き魚など

のど は つ 喉に貼り付きやすいもの

れい かいそうい
《例》のり、海藻類など

ねば つよ つ 粘りが強く詰まらせてしまいやすいもの

れい もち だんご
《例》お餅、お団子など

くち なか 口の中でバラけてまとまりにくいもの

れい くだもの
《例》かまぼこ、こんにやく、りんごなどの果物

こま きざ はい 細かく刻まれており、気管に入ってしまうやすいもの

れい ぎ やさい にく
《例》みじん切りの野菜、ひき肉など

しげき つよ 刺激が強くおせやすいもの

れい さんみ つよ こうしんりょう から
《例》酸味が強すぎたり、香辛料で辛すぎるものなど

かんたん 【簡単レシピ】

<ゴーヤとツナのつくだに>

- [材料] 作りやすい量 13人分程度
- ゴーヤ……………1/2本 (130g 程度)
- ツナ……………130g
- いりごま……………大さじ2
- さとう……………大さじ4と1/3
- しょうゆ……………大さじ2弱
- す……………大さじ1と1/3

[作り方]

1. ゴーヤはわたをとり、2ミリくらいにうす切りする。
2. なべに調味料、1を入れ煮詰める。
3. ツナを入れ、さらに煮詰める。
4. 水分がなくなってきたら、いりごまを入れ仕上げる。

★ツナをちりめんじゃこやかかつお節に
変えてもおいしいですよ!



キロカロリー おやつをめやす 80kcal

1日に食べているおやつの量やカロリーを気にしてみたことはありますか？

成長期の皆さんにとっておやつは、1日に必要なエネルギー量や栄養をみたときに、自分にとって必要な栄養素を補う目的もあります。不足しがちな栄養素を補給したり、心の栄養ともなるおやつですが、皆さんが大好きなおやつの中には食べ過ぎてしまうことで、お子様の状態によっては過剰なエネルギー補給となるものもあります。

おやつを食べるときの1つのめやすとして80kcalがどれくらいであるか覚えておきましょう。



たまご 1個 約80kcal



ごはん茶碗半分 約80kcal

