



しょくいくつうしん 食育通信

令和7年9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.5

さき た はじ
先に食べ始めても OK！



きゅうしょく じかん みじか
「給食の時間が短いこと」は食べるのが遅い子にとっては大変です。

おお がっこう きゅうしょくじかん の げんじつてき むずか いがい くふう
多くの学校では給食時間を伸ばすことは現実的に難しく、それ以外の工夫をしています。

そのうちの1つとして、時間内に食べられないことが多い子に対して「先に量を減らす」のではなく「先に配膳して先に食べ始めてOK」という取り組みをしている学校もあります。

★注意点

- ① 「食べ終わるのが遅い」という問題は食べる時間が長くなればすべて解決するわけではないこと。
「完食しなければいけない」というルールがプレッシャーになり、時間がかかる子については別の工夫をする必要があります。
- ② 先に食べ始めたとしても、みんなで「いただきます」をするタイミングでは、いったん食べるのをやめて「いただきます」をするようにすること。
まわりの子から「先に食べてズルい」などと言われないように工夫することも大切です。

— 参考資料 きゅうけん資料集 —

かてい よぼう 家庭でもできるけが予防！

夏休み号でもお知らせしましたが、
9月からも引き続きやってみましょう！

- ① あさ 朝のストレッチや、かる 軽い体操でからだをほぐす
- ② よ バランスの良い食事や、きそくただ 規則正しい生活を、しゅうちゅうりよく 集中力を高める
- ③ いえ 家を出る前に、き 気をつけることなどについて話をする

かんたん 【簡単レシピ】

＜かぼちゃのチーズ焼き＞

ざいりょう にんぶん
[材料] 2～3人分

かぼちゃ 1/4
ケチャップ おお 大さじ3
とろけるチーズ 40^{グラム}g



【作り方】

1. かぼちゃを7～8mmに切り、皿に並べる。
2. ケチャップ・とろけるチーズをかけ、電子レンジで5～8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♪

しょくじ くふう 食事を工夫しよう

てきせつ しょくじ りょう た
適切な食事の量を食べるために

食べる量がふえず、体重が減少してしまう場合には様々なアプローチから摂取量をふやす工夫をしましょう。

*間食(おやつ)で補う

1回の食事量をふやすことが難しい場合、食べる回数をふやしてみましょう。間食では、朝昼夕の3食で足りない栄養素を選びましょう。間食を食べる時は次の食事に影響のない量を食べるようにしましょう。

*食べやすい食器を使ってみる

食事に時間がかかり、しっかり食べることができない場合には、スプーンやフォークなど使いやすい食器を使うようにしてみましょう。

*好きなものを食べる

食事に興味がわかない、食べることがしんどいと感じる場合、まずは自分の好きな食べものを食べられる量から始めてみましょう。

