



がつ きゅうしよく 9月 給食だより

藤 支 発 515号
令和 8年 9月 1日
大阪府立藤井寺支援学校
校 長 古 川 綾 子

なつ お 夏みが終わりましたが、まだまだ暑い日が続いています。なつ あ こう しゅう たの 夏み明けも、校や修など楽し
ぎょう い 行 がたくさんありますね。がっ たの 学を楽しみながらげん す 元に過ごすためにも、き せい ととの 規しい生リズムに 整
え、つか のこ す 疲れを残さず過ごしていきましょう！

なつやす せいかつ 夏休みの生活をチェックしよう！

あてはまるものに○をつけて、○の数を数えましょう！

① 1日3食 朝・昼・夕 かかさず食べた

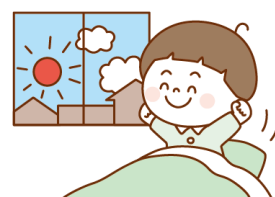
② おやつは時間と量を決めて食べた

③ 栄養バランスを考えて、野菜や魚も積極的に食べた

④ ジュースばかりでなく、水やお茶で水分補給をした

⑤ 早寝・早起き、適度な運動ができた

⑥ 熱中症、病気や風邪にならず、元気に過ごすことができた



○が5～6こ いい調子！これからも続けていこう！

○が3～4こ もう少し！引き続き頑張ろう！

○が1～2こ 体調は大丈夫？ひとつずつでもやってみよ



にがて りょうり た もの ちょうせん 苦手な料理や食べ物に挑戦！



食べ物には、私たちの体に必要な栄養が入っています。しかし、ひとつの食べ物に、全ての栄養がバランスよく入っているわけではなく、いろいろな食べ物を組み合わせることで栄養のバランスのとれた食がとれます。好き嫌いは誰にでもあるものですが、好きなものばかり食べていては、栄養のバランスが偏ってしまいます。

また、いろいろな食や味を経ることは、味の発にもつながります。苦な食べ物も、好きな味けや調だと食べられるかもしれません。まずは一かけら食べてみるなど、少しずつ挑していきましょう！

おなか

すいてから食べる

よく体を動かし、勉強をして、おなかをすかせてから食べましょう！体に「食べる」スイッチを



にがて た もの し 苦手な食べ物を知ろう

野菜の栽培や、苦手な食べ物を使った料理をしてみましょう！苦手な食べ物について知ることによって不安が減ります



たの ふん い き た 楽しい雰囲気で食べよう

友達や家族と一緒に楽しい雰囲気の中でリラックスしながら食事をすることで、挑戦する意欲がわ



ひとくちちょうせん まずは一口挑戦しよう

少ない量から挑戦してみよう！においをかいだり、唇につけてみたりと、苦手な食べ物に慣れることから

