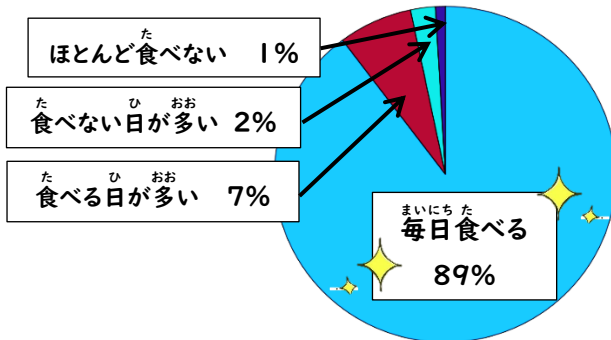




校内発第 61 号
令和 7 年 5 月 1 日
府立富田林支援学校 給食室

新緑がきれいな季節ですね。新学期が始まって、はや1 か月。新しいクラスでの生活にも慣れ、勉強に運動に元気よく取り組んでいますか？1 日を元気にスタートするために大切な朝ごはんについて、学んでいきましょう。

みんなの朝ごはん事情はどうか？



昨年度の食習慣アンケートでは、毎日食べる人が多かったものの、食べない人もいました。

食べない理由は、「食欲がない」「時間がない」がほとんどでした。早寝・早起きをして、パン1 つからでも、朝ごはんを食べる習慣をつけていきましょう。

朝ごはんの効果！



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に下がった体温を上げます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送られると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

なにを食べるか？ も大切なポイント

朝ごはんステップアップ 1・2・3



主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう！

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♪



食事を楽しく安全に! 食事のあれこれ

No.2



食べられない理由を知ることから始めましょう

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ると思います。

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。

《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。

《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。

《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、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—