



校内発第454号
令和8年3月2日
府立富田林支援学校 給食室

日差しがいちだんと春らしくなり、あたたかい日が増えてきましたね。いよいよ3月です。3月は学年のまとめ、そして新しい学年、新しい環境への旅立ちの月です。卒業が近づき、ドキドキしている人も多いと思います。3月も元気いっぱい、心残りなく過ごせるといいですね。



食べることを大切に!



卒業・進級により、自分自身で考えて判断する場面がきっと増えてくるでしょう。健康と食生活の面からみなさんへのメッセージです。

「食べる」はみなさんの「生きる」を支え、健康の入口になり、人と人とのつながりやきずなを作ります。毎日楽しく食べられること、そして食事をする時間を大切にすること。もちろん食べ物大切に扱うことも忘れないでください。

健康な体づくりにはこの3つが欠かせません!

健康に過ごすための三段とびだよ!



食べたものが自分の元気な体をつくり、いきいき活動する力のもとになります。野菜や魚など食べられるものの幅を給食でどんどん広げて、まんべんなく栄養をとりましょう!

日中、体をよく動かすと、ごはんをさらにおいしく食べられ、夜もぐっすり眠れます。

夜ふかしせずに、ぐっすり眠ることができると、体がリフレッシュされます。朝ごはんがおいしく食べられ、元気に運動もできます。

かんたん 【簡単レシピ】

<レンジでコーンスープ>

[材料] 2人分

クリームコーン缶……………120g

牛乳(豆乳)……………400ml

コンソメ……………小さじ1と1/3

塩……………少々

お好みでクルトン、パセリ

[作り方]

1. クリームコーン缶と牛乳を混ぜ合わせ、コンソメを加えて混ぜ、カップに等分に注ぎます。

2. ラップをかけ、電子レンジ(600W)で1カップにつき2分加熱します。

味をみて塩少々を加え、お好みでパセリを振り、クルトンを浮かべます。

※電子レンジを使用しない場合は、鍋で沸騰しないように気を付けて加熱しましょう。



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



「好き嫌いをしないで食べよう」の一步先へ!

食の広がりは“本人の努力次第”ではありません。周りの大人の関りや工夫も大切です。

ただ、「好き嫌いをしないで食べよう」と伝えたとしても、食を広げることは難しいです。嫌いだったものが好きに変わるのは「ポジティブな食経験をする」ことがキーポイントになります。無理強いすることなく、どうしたら安心して楽しく食べられるか? を考えることも大切です。

しょく ひろ れい 食が広がらない例



- ・食べられないのは気の持ちようと考え
- ・苦手なものを口に入れられたらOKにする
- ・「ひと口食べてみたら?」といきなり勧める
- ・食べられていないことを指摘する



しょく ひろ れい 食が広がる例



- ・食べられない理由を考えてみる
- ・本人が「食べられる!」と覚える工夫をする
- ・「匂いを嗅ぐ」等のスモールステップからすすめる
- ・少しでも食べられたことを声に出して伝える