



しょくいく

がつこう

食育だより 9月号

学内健 1-6号

令和7年9月2日

大阪府立豊中支援学校

夏休みが終わりましたが、まだまだ暑い日が続いています。夏休み明けは、疲れが出やすい時期なので、生活リズムを整えることが大切です。早寝・早起、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとるよう心がけて下さい。

夏休みの生活をふり返ってみよう！

★できた項目に○を付けましょう。

- 1 早寝・早起をした。
- 2 毎日、朝・昼・夕の3回、食事をした。
- 3 よくかんで食べた。
- 4 栄養バランスを考えて、いろいろな食材（野菜・魚・大豆製品・乳製品・海藻類など）を食べるようにした。
- 5 おやつは、食べる時間と食べる量を決めて食べた。
- 6 飲み物は、ジュースよりお茶や水を飲むようにした。



これらの項目は、ふだんの生活でも大切なことです。○がついている項目を続けられるようにしましょう。

苦手な食べ物に挑戦してみよう！

いろいろな食材や味に挑戦することで、味覚（味を感じる力）が成長します。味覚が成長すると、苦手だと感じる食べ物が少なくなり、選べる食事の種類が増えるので、食生活を豊かにすることができます。

✓苦手な理由はどれ？



味がきらい



においがきらい



食感がきらい



色がきらい



いやな経験がある

- ★好きな味つけにする・・・カレー味、しょうゆ味、みそ味など
- ★調理方法を工夫する・・・やわらかく煮る、下ゆでする、揚げるなど
- ★苦手な食べ物のことを知る・・・料理をする、野菜を育てる、調べるなど
- ★先生や友だち、家族と楽しく食べる

「においをかぐ」→「なめてみる」→「口に入れてみる」の
スモールステップで、チャレンジしてみましょう！

少しでも食べることができたら自信につながるよ！

しよっき じょうず も 食器を上手に持ってみよう！

しよっき じょうず も
食器を上手に持つことができると、手や手首が疲れにくくなり、た もの
食べ物をこぼさず食べる
ことができます。また、ふるまいが美 しく見えるので一緒に食事をするまわりの人も気持ち
よく過ごせるようになります。

● じょうず しよっき わん も かた 上手な食器（碗）の持ち方

ひだりて おやゆび
左手の親指をふちにつけ、
ほかの指はそろえて底に
あてます。

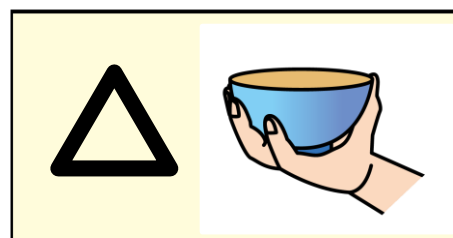
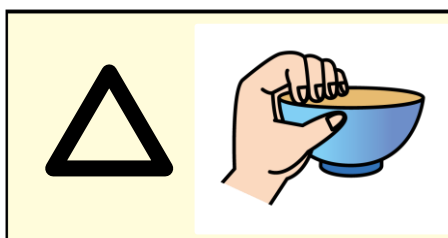
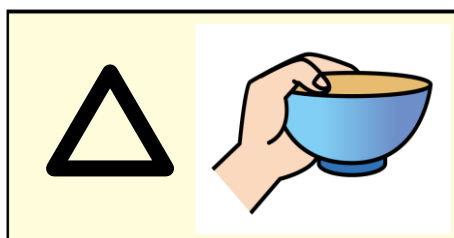


さら うご
お皿は動かないように
手を添えましょう。



あぶない！

した も かた て つか
下のような持ち方は、手が疲れたり、すべったりして食器を落してしまうかもしれません。
じょうず しよっき も かた すこ れんしゅう
上手な食器の持ち方を少しずつ練習しましょう。



しよく そな 食の備え を見直しましょう ………

きんねん きこうへんどう えいきょう しぜんさいがい
近年では気候変動の影響などから自然災害がたくさんおこり、
いろいろなところで大きな被害が出るようになってきました。
さいがい よほう で しよくりょうひん か い う き
災害の予報が出てからあわてて食 料 品 を買いに行き売り切れてしまっ
いた…ということのないよう、ふだんから水や食 料 品 は多めに持っておく
と安心です。



しよくりょうひん じょうおん ほ そん かんたん ちょうり
食料品は常温で保存ができ、簡単な調理や
そのまま食べられるものが便利です。



す かし た な
好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安
き も やわ
な気持ちを和らげてくれます。

かんづめ しよくひん かんづつ ひ も
缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする
やさしい 野菜など。



みず ひつじゅひん
水は必需品！

ひとりいちにち りっとる
1人1日 3 L
めやす
が目安です。