



しょくいく

がつごう

食育だより 9月号

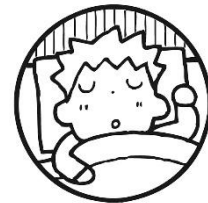
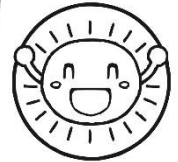
学内発 22-5号
令和6年9月3日
大阪府立豊中支援学校

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・早起き、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとるよう心がけたいものです。

夏休みの生活をふり返ってみよう

★当てはまる番号に○をつけましょう。

- 1 早寝・早起きをした。
- 2 毎日欠かさず、朝・昼・夕の3回の食事をした。
- 3 食事は、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、心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。

にがて た もの ちょうせん 苦手な食べ物に挑戦してみよう

苦手な食べ物は誰にでもありますが、いろいろな食材や味に挑戦すると、味覚（味を感じる力）が成長します。味覚が成長すると、選べる食事の種類が増えて、食生活を豊かにすることが出来ます。

にがて りゆう たし ✓ 苦手な理由を確かめよう

- 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」のステップで、チャレンジしてみよう！少しでも食べられたら自信を持とう！

しょっき じょうず も 食器を上手に持ってみよう

しょっき じょうず も 上手に持てるようになると、ふるまいが美しく見えます。また、食べ物をごぼさず食べることができたり、手や手首が疲れにくくなったりして、楽しく食事の時間を過ごすことができます。



★上手な持ち方①
 ひだりて おやゆび
 左手の親指をふちにつか
 ゆび
 指はそろえて底にあてます。



★上手な持ち方②
 お皿が動かないように
 ひだりて
 左手をそえます。

あぶない！

下の写真のような持ち方は、手が疲れたり、すべったりして食器をおとすかもしれません。あぶないので、上手な食器の持ち方を少しずつ練習しましょう。



おはし、スプーンの持ち方もチェック！

まいにち すこ れんしゅう
 毎日、少しずつ練習して「はし名人」になろう！

