令和５年度

9月 食育だより

愛知県立三好特別支援学校

【今月の目標】　正しく配膳しよう

夏休み明けは、朝起きられなかったり、なんとなくだるかったり、食欲がなかったりする人も多いと思います。「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整え、体調管理もしていきましょう。

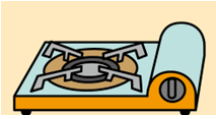
「もしもの時」に備えましょう

ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。

災害が起こることを想定して、日ごろから備えておくことが大切です。電気、水道、ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる、３日分～１週間程度の水や食料品を用意しておきましょう。

ローリングストック

水　一人１日3ℓ



カセットコンロ
カセットボンベ

給食指導：実践紹介①

小学部３年生、男子

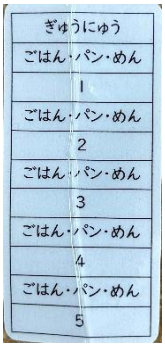
＜実践前の様子＞

好き嫌いがほとんどなく何でも食べることができるのですが、最初に口にしたものを全部食べ切ってから、次のおかずに移るという「ばっかり食べ」をしていました。そこで、おかずと白米を交互に食べ進めることができるように、次のような支援方法を考えて取り組みました。

＜取組内容＞

・おかずと白米を交互に食べることを示した順番表(写真①)と番号札(写真②)を準備し、表は机上に置き、番号札はおかずの入った食器の近くに貼る。

・次の食べ物に移るタイミングを分かりやすくするために、タイマー(写真③)を用いる。一つの品を１分間ずつ食べることと、タイマーが振動したら次の食べ物に移ることを本児に伝える。



ぎゅうにゅう
ごはん・パン・めん
1
ごはん・パン・めん
2
ごはん・パン・めん
3
ごはん・パン・めん
4
ごはん・パン・めん
5

写真①

写真②

＜実践後の様子＞

順番表や番号を声に出して確認しながら、一人で順番に食べることができるようになりました。また、おかずが５番までないとき（例えば、３番までのとき）には、「３」の次に、「ぎゅうにゅう」に戻って、順番に食べることもできるようになりました。

写真③

＜今後の課題＞

順番表のように食べるという方法を覚えて、順番表がなくても交互に食べることができるようになることを目指して、新たなアプローチを考えていきたいと思います。