令和５年度

12月食育だより

愛知県立三好特別支援学校

【今月の目標】楽しく食べよう

もうすぐ冬休みです。今年は早い時期からインフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症が流行しました。休み中も、手洗いをしっかりして、栄養や睡眠をしっかりとって、体調を整えましょう。

幸運を呼び込む冬至の食べ物

今年の冬至は12月22日

冬至は、１年で最も太陽の出ている時間が短くなる日です。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運気も弱まると考えていました。そこで、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運や無病息災を願う風習が生まれました。

給食指導：実践紹介④

今月号では小学部の取組について紹介させていただきます。

「一品だけを続けて食べる」「口いっぱいにかきこんで食べる」児童への支援としてゲーム的要素を交えた取組を実践しています。

用意したものは「ごはん」「おかず」「牛乳」「スープ」の絵カードです。

「ごはんをください」

① 絵カードの前に少量に取り分けた実物を用意する。食べたいものを指さしや言葉で伝えてもらう。

② 食べたいものを選んだら、小分けのものをお盆にのせて食べる。その絵カードは裏返す。

③ 順番に食べていくと全てのカードが裏返しになる。

④ 「復活！」と、カードを表に返して①に戻る。

ごはんカードを裏返す

この取組を続けることで、落ち着いて少量ずつ食べることをゲーム感覚で楽しみながらできるようになってきました。また、カードを用いることで食べ物の名前に興味が出てきて、「これは？」と食べ物の名前を確認するようになってきて、語彙が増えたように感じます。