

れいわ ねんど  
令和6年度

# 10月 食育だより



あいちけんりつみよしとくべつしえんがっこう  
愛知県立三好特別支援学校

## 【今月の目標】

す きら た  
好き嫌いなくなんでも食べよう

かつ しょくひん さくげんげっかん  
10月は、食品ロス削減月間です!



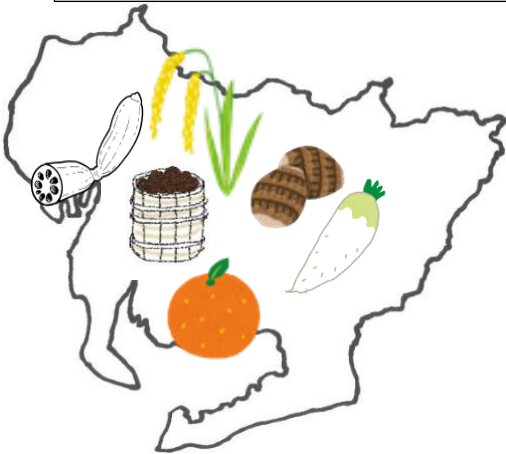
あきかぜ こちち きせつ みの あき  
秋風が心地よい季節になりました。「実りの秋」、いろいろな食べ物が収穫できる時期です。しっかり食べて、元気に運動し、丈夫な体をつくりましょう。

## 実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!

10月28日は、「愛知を食べる学校給食の日」献立です。おいしいお米と旬の食べ物を味わいましょう。

### 【献立】

ごはん、牛乳、れんこんサンドフライ、なめたけ和え、里芋のみそ煮、蒲郡みかんゼリー



ごはん…豊田市やみよし市でとれた「大地の風」というお米です。

れんこんサンドフライ…愛西市のれんこんを使って、カレー風味のひき肉を挟んだはさみ揚げです。

里芋のみそ煮…秋の味覚「さといも」は、豊田市の豆みそを使ってみそ煮にしました。さといも大根も豊田市産です。

蒲郡みかんゼリー…給食の人気デザートは、愛知県蒲郡市の蒲郡みかんを使ったゼリーです。

## 食べ物を大切にしよう

皆さんは、給食を残さずに食べていますか？

苦手な食べ物や味つけだったり、準備に時間がかかって食べる時間が少なかったり、さまざまな理由があると思います。一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればすごい量になります。

給食は、成長期にある皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人や物が関わっていますので、感謝の気持ちを忘れずに、食べられる人は、なるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。

## 10月 食品ロス削減月間



10/30 食品ロス削減の日

しよくいくしどう じっせんしやうかい  
食育指導：実践紹介②

たいしやうがくねん こうとうぶ ねんせい  
対象学年：高等部1年生

こうとうぶ ねんせい さんかくたべが にがて、 しよくき から おな た すす  
高等部1年生の Aさんは三角食が苦手、食器が空になるまで同じものを食べ進めてしまうこと  
や、あまりかまずに飲み込んでしまい早食いにつながるなどの課題がありました。

そこで、「順番に食べよう」と「よくかんで食べよう」の二つのテーマで給食を食べるようにしまし  
た。

とりぐみないよう  
<取組内容>

ず 図1のイラストカードを机の上に置いて、主食・汁物・おかずの  
順番で3口食べたなら次の料理へといったように食べ進めていきます。



図1

せいと じやうす  
<生徒の様子>

はじめは、教師から「次は〇〇だよ」といった言葉がけを聞いて食べていましたが、少しずつカードを  
意識することができるようになり、今では自分で何口食べたのかを数えて食べ進められるようになりま  
した。そして、三角食ができるようになり始めてから、食べるペースが自然とゆっくりになり、料理  
が減る量も均等になってきました。

今後は、一度に口に入れる量の調節や、たくさんかんで食べるができるように継続的に支援して  
いきます。

10/10 目の愛護デー

給食に、ほぼ毎日入っている野菜といえば何でしょう？ …正解は「にんじん」です。にんじんは、目や皮膚・粘膜の健康に欠かせないビタミンAを多く含む食品です。ビタミンAが不足すると、暗い場所での物が見えにくくなったり、皮膚や粘膜が乾燥して感染症にかかりやすくなったりします。10月10日は「目の愛護デー」です。ビタミンAを含む食べ物をしっかり食べて、目の健康について考えてみませんか。

**ビタミンAを多く含む食べ物**

にんじん モロヘイヤ ほうれん草  
レバー かぼちゃ  
ウナギ キンダラ

スポーツには **食事がカギ!**

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。

試合・競技当日の食事は？

**朝ごはんを必ず食べましょう**

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心  
に、消化の良いものがおすすめです。

ごはん パナナ うどん

試合の前後に水分を  
しっかりと  
みましょう

10月第2日曜日は  
「スポーツの日」