

# 8月 食育だより



愛知県立三好特別支援学校

いよいよ夏休みが始まります。夏を元気に過ごすためには、“規則正しい生活リズム”と“バランスのよい食事”が大切です。生活リズムと食事バランスに気をつけて、楽しい夏休みを過ごしましょう。

## 【お知らせ】

9月1日(月)の献立は「チキンカレーライス、牛乳、フルーツのゼリー寄せ」です。

## 給食試食会を実施しました!

6月27日(金)に小学部1年生と新入生の保護者の皆様を対象にした「給食試食会」を実施し、15名の方にご参加いただきました。

参加者の皆さんには、給食の試食とともに、小学部1年生の給食や刻み食の見本を見て、量や切り方を確認していただきました。試食会の後は、栄養教諭から、給食時間の支援方法や食事、おやつのとり方に関する話をさせていただき、部主事からは事前に撮影した写真を見ながら、子どもたちの給食の様子をお伝えしました。

お忙しい中、ご参加いただきました保護者の皆様、ありがとうございました。

### ★試食会の感想（一部抜粋）

- ・給食すごくおいしかったです。栄養バランスも考えられていてよかったです。給食中の写真も見られて参加してよかったです。
- ・給食の様子をスライドで見て、頑張っている様子に感心しました。これからも楽しく、少しずつでいいので偏食改善や食事マナーが身に付いてくれるといいと思います。
- ・給食も授業の一つだなあ…と感じました。
- ・それぞれの子に応じた丁寧な支援をしてくださっていることが分かり、とてもうれしかったです。保護者の方ともっとお話をしたかったです。偏食対応の方法など色々聞けるといいなと思いました。

試食会のアンケートで多かった食事の悩みについてお答えします



食事中にウロウロ歩き回ってしまいます。

### ① 食事の時間を決める

食事と間食の時間を決め、それ以外の時間にはお茶か水以外の飲食はやめて、食事の時間を教えます。

### ② 食事時間の長さを決める

1回の食事時間を決めて、時間を過ぎたら食事を片付けます。徐々に食事の時間を短くしていきましょう。時計やアラームなどを使って食事の時間を伝えます。

ケータイアプリなど、かわいいタイマーを使うのも効果的です。



家では好きなものしか食べません。栄養の偏りが心配です。

- ① 食べそうにないものも家族と同じように食卓に出す。
- ② スモールステップ (口につける→ひとかけら口に入れる→スプーン半分を食べる…)
- ③ 残すこともできるようにする。(3つは残してもいいよなど)
- ④ 量の見通しをもたせる。(食べる量を決めてわかりやすく示す。追加はしない。)
- ⑤ 好きなものに少しづつ苦手なものを混ぜる。(好きなジュースに一滴ずつ水を加え、徐々に薄くする)
- ⑥ 小さなことでもできたことをほめる。
- ⑦ 苦手なものを食べたら、好きなものを食べられるなど、ルールを決める。

偏食には様々な原因があります。食べ物を好きな理由、苦手な理由を探り、アプローチの方法を考えましょう。

- ① 色々混ざっているものが苦手⇒食材ごとに分けて、何が入っているかわかるようにする。
- ② 特定の食感や形状が好き(苦手)⇒好きな食感や形状に調理し、徐々に苦手に挑戦する。(カリカリに揚げる・細長く切るなど)
- ③ 食べたことがないものに抵抗がある⇒好きな味付けにしてみる。(カレーに入る、ケチャップ味・甘みそ味にするなど)



ごはんをかままずに飲み込んでしまいます。よくかんで食べる方法を教えてください。

- ① すくいやすい食器に少しづつ入れて、口が空っぽになってから次を入れる。
- ② 鏡を使って、かむことや口が空っぽになったことを認識できるようにする。
- ③ 口の中の食べ物がなくなったら、次に何を食べるか選んでもらって間を作る。
- ④ 「10回かんだら、ごっくんだよ」などよくかんで食べるよう声掛けをする。

### ねりむすび

・ごはんは口に入れるとばらけてかみづらくなり、丸のみしやすい食材です。ごはんをつぶして、棒状の団子にした「ねりむすび」は、口の中ではばらけず、かむ練習になります。

### カリカリ食

・フライドポテトなど好きな食材を奥歯にあてて、かめるようにします。  
※かむ練習は、本人の咀嚼や嚥下の実態に合わせて、注意して行いましょう。

### 参考文献

「発達障害児の偏食改善マニュアル」(中央法規) 著者: 山根希代子 2019年

「発達が気になる子の偏食の見方と対応-口腔・感覚・認知・環境からのアプローチ」(三輪書店) 著者: 宮嶋愛弓・丹波寛之・中岡和代・原田瞬 2023年