

9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

こんげつ もくひょう ただ はいぜん
【今月の目標】 正しく配膳しよう

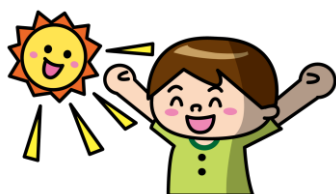
なつやす あ 夏休み明けは、朝起きられなかったり、なんとなくだるかったり、食欲がなかったりする人も多い
おもいます。「早寝・早起・朝ごはん」で生活リズムを整え、体調管理もしていきましょう。

生活リズムを整えるために.....

よる はや ね
夜は早めに寝る



あさ お 朝起きたときに
にっこう あ
日光を浴びる



あさ 朝ごはんをよく
た
かんで食べる



あさ ひ あ
朝日を浴びると「セロ
トニン」という脳内物
しつ ぶんびつ
質が分泌されて、日中
かつどう ささ
の活動を支えるとき
に、心のバランスを
こころ
ととの
整えてくれます。

しょくいく しどう とりくみ 食育指導の取組

ちゅうがく ぶ 中学部さわやか学級は、保健の授業で「食事と健康」について学習しています。食事の大切さ
や食事をとると元気に過ごせることについて学びました。今回は、授業で実際に使用した食育に関す
る教材を紹介します。

<取組内容>

ご飯のイラストを貼ったカードの中から自分が好きな
ご飯を選び、男の子の口の中にカードを入れました。
ボードをめくると元気な様子を表すイラストが出てきま
す(図1)。

また、好きな食べ物だけではなく、野菜を食べること
が大切であることを伝えるために、いろいろな野菜を知
るという学習を行いました。本物の野菜を使用して匂い
をかいだり、手にとって感触を確かめたりする活動も取
り入れました。

<生徒の様子>

活動を繰り返していくうちに、自分で教材の口の中にイラストカードやおにぎり
などの具体物を入れようとする様子が見られました(図2)。口の中に入れたときの
そしゃく音や、ボードをめくるときに元気が出るような音楽を流すと、図1のボー
ードに注目する生徒が増えていきました。

野菜を手にとる場面では、硬さや匂いを確認しようとする生徒がいました。調理
前の野菜に触れる機会も少ないため、よい経験となりました。

今後も保健の授業において、「食事と健康」について学習していきます。



図1



図2