

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。

生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る



朝起きたときに



朝ごはんをよく



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

食育指導の取組

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を取り入れました。

<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のボードに注目する生徒が増えてきました。

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とため、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