

れい わ ねん ど  
令和8年度

# 8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

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（火）の献立は「なすとひき肉のカレーライス、牛乳、フルーツのゼリー寄せ」

## 給食試食会を実施しました！

6月26日（金）に小学部1年生と転入生の保護者の皆様を対象にした「給食試食会」を実施し、17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年生の給食や再調理食の見本を見て、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、おやつとり方に関する話をしました。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。写真も見られて頑張っている姿が見られて良かったです。
- 実際に給食を食べて、量や形態、味などを知る機会となり、普段の食事の参考になりました。
- 給食ができるまでの準備もすごく丁寧にされていて驚きました。
- 個人に合わせて食事が楽しく達成感のあるものになるよう指導してくださっていることが分かりました。
- 家では食べないからと出すのをやめてしまうこともあるので、少しでも出してみようと思いました。
- 今日の話を聞いて、カロリーをとりすぎだなあと感じたので、これから注意していきたいです。
- お菓子やジュースの食べすぎ飲みすぎに注意しようと思いました。

## おやつ<sup>じょうす</sup>の上手な食べ方<sup>かた</sup>をマスターしよう

おやつは、心を豊かにしてくれる“楽しみ”であると同時に、食事を補う大切な役割もあります。朝・昼・夕の食事に影響しないように、時間や量を決めて食べ過ぎないことがポイントです。



小学部は100kcal

### さらに、かしこく食べるには？

カルシウム・鉄・食物繊維など、不足しやすい栄養素を補えるものを選ぶ。



「<sup>へんしょく</sup>偏食」や「<sup>はやぐ</sup>早食い」へのアプローチ（例）<sup>れい</sup>



<sup>とくてい</sup>特定のものしか<sup>た</sup>食べません

<sup>へんしょく</sup>偏食が<sup>しんぱい</sup>心配です

☆まずは「<sup>み</sup>見るだけ」で<sup>てん</sup>100点！

お皿に<sup>の</sup>乗せるだけ、<sup>さわ</sup>触るだけでも「<sup>しょくざい</sup>食材に慣れるための<sup>だいいつ</sup>第一歩」です。

☆味が<sup>あじ</sup>混ざるのが<sup>ま</sup>苦手⇒<sup>にがて</sup>食材ごとに<sup>わ</sup>分ける。

⇒<sup>ちい</sup>小さなお皿に<sup>さら</sup>小分けにする。

☆特定の<sup>とくてい</sup>食感や<sup>しょっかん</sup>形状が<sup>けいじょう</sup>好き⇒<sup>す</sup>好きな<sup>す</sup>食感や<sup>しょっかん</sup>形状に<sup>けいじょう</sup>調理し、<sup>ちょうり</sup>徐々に<sup>じょじょ</sup>苦手に<sup>にがて</sup>挑戦する。

☆食べたことがないものに<sup>た</sup>抵抗がある⇒<sup>ていこう</sup>好きな<sup>あじ</sup>味付けにする

⇒<sup>す</sup>好きな<sup>しょっき</sup>食器や<sup>しょくぐ</sup>食具で<sup>た</sup>食べる。



<sup>はやぐ</sup>早食いで<sup>こま</sup>困っています

☆小さい<sup>ちい</sup>スプーンや<sup>はし</sup>箸を使って、<sup>ひとくち</sup>一口の<sup>りょう</sup>量を<sup>すく</sup>少なくする。

☆小分けにしておき、口の中の<sup>くち</sup>食べ物が<sup>なか</sup>なくなったら、<sup>た</sup>いったん<sup>もの</sup>スプーンを<sup>お</sup>置いて、  
<sup>つぎ</sup>次に<sup>なに</sup>何を<sup>た</sup>食べるか<sup>えら</sup>選んで<sup>ま</sup>間を作る。

☆「10回<sup>かい</sup>かんだら、<sup>ごっくん</sup>ごっくんだよ」などよく<sup>た</sup>かんで<sup>ことば</sup>食べるように<sup>ことば</sup>言葉がけをする。

☆<sup>かがみ</sup>鏡を使って、<sup>つか</sup>かむことや<sup>くち</sup>口が<sup>から</sup>空っぽになったことを<sup>にんしき</sup>認識できるようにする。

☆一口分の<sup>ひとくちぶん</sup>量を<sup>りょう</sup>示した<sup>しめ</sup>イラストや<sup>ただ</sup>正しい<sup>た</sup>食べ方の<sup>かた</sup>動画などを<sup>どうが</sup>見ながら<sup>み</sup>食べる。

特に<sup>とく</sup>偏食<sup>へんしょく</sup>については、<sup>しこうさくご</sup>試行錯誤を<sup>しこうさくご</sup>してみても、なかなか<sup>うまい</sup>うまくいかな  
いことが多い<sup>おお</sup>かもしれません。まず<sup>いちばんたいせつ</sup>一番大切なのは「<sup>しょくじ</sup>食事が<sup>たの</sup>楽しい<sup>じかん</sup>時間  
<sup>であること</sup>であること」です。今は<sup>いま</sup>食べられる<sup>た</sup>ものが<sup>すく</sup>少なくても、<sup>おお</sup>大きくなるにつ  
れて<sup>すこ</sup>少しずつ<sup>た</sup>食べられる<sup>ふ</sup>ものが増えて<sup>こ</sup>いく子も<sup>たくさん</sup>たくさんいます。

<sup>ちい</sup>小さな「<sup>できた</sup>できた！」を<sup>いっしょ</sup>一緒に<sup>よろこ</sup>喜んで、<sup>たの</sup>スモールステップで、<sup>たの</sup>楽しい  
<sup>しょくたく</sup>食卓を作<sup>つく</sup>って<sup>いける</sup>いけるといいですね。

