

# 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

## 【今月の目標】 正しく配膳しよう

夏休み明けは、朝起きられず、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、体調管理をしていきましょう。



あさ す かた み なお

## 朝の過ごし方を見直してみよう

### 1 早起きする

家を出る1時間から1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



## 食育指導の取組

### 2 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭（脳）を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわからない人も果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。



### 3 トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



高等部1年4組では、下校前の時間に栄養について学習をしています。バランスのよい食事や栄養素の分類を意識した食事を取るなどについて「栄養UNO」(図1)を使って楽しく学びました。今回は、実際に使用した教材を紹介します。

## <取組内容>

「栄養UNO」(図1)を使って栄養素の分類を知ることが目的とした学習に取り組みました。栄養素は大きく3つの働きに分かれます。エネルギーのもとになるものを黄色のカード、体をつくるものを赤色のカード、体の調子を整えるものを緑色のカードの3色に分け、それぞれに対応する食べ物の写真を見ながらゲームを行うことで、栄養素の分類について学習を行いました。また、UNOと同じようにイベントカードを用意してゲーム性をもたせました。

## <生徒の様子>

カードを出すときに「〇〇好き」や「△△苦手」と言いながらカードを出す姿が見られました。それを聞いた友達が「□□さん、〇〇好きなんだ。私も〇〇好き」など、友達同士の会話につながり、食べたものの名前をたくさん覚えることができました。また、楽しみながら栄養素について理解を深めることができました。活動を繰り返していくうちに、ルールを理解して友達同士で「栄養UNO」を楽しむ姿が見られるようになりました。(図2)。

今後は、保健の授業を通して、栄養についてさらに学習を深めていきたいと思っています。



図1



図2