令和８年度

10月 食育だより

【今月の目標】

好き嫌いなくなんでも食べよう

愛知県立三好特別支援学校

10月は、食品ロス削減月間です！

食べ物クイズ

Q1

１日分の給食の「食べ残し」はおにぎり何こ分でしょう

① 50個
② 100個
③ 200個



Q2

１日分の牛乳の飲み残しは、何本分でしょう

① １０本
② ３０本
③ ５０本



Q3

牛乳パックがストローを使わないものに変わったのはなぜでしょう

① ストローのごみを減らすため
② ストローを作るのが大変だから



【答え】 Q1…③２００個　Q2…③５０本　Q3…①ストローのごみを減らすため

「食品ロス」という言葉を聞いたことがありますか？「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨ててしまう食品のことです。本校の給食では、毎日約２０kg（おにぎり約２００個分）の食べ残しと約１０ℓ（給食の牛乳５０本分）の牛乳を捨てています。もちろんどちらも食べられるものです。食品ロスを減らすため、給食でも家でもできることから始めましょう。

①自分の食べられる量を知ること　②苦手な食べ物にも挑戦すること　③残さず食べること！







苦手なものを事前に伝えて、減らしてもらうこともできます。

9月から牛乳パックが変わりました。新しい牛乳パックは、ストローなしで飲めるタイプです。ストローやストローが入っている袋などのプラスチックごみを削減することができるので、環境にやさしい牛乳パックなのです！

家では家族みんなで飲む１ℓサイズのことが多いと思います。みんなで飲む場合は、牛乳パックからコップに注いで飲みましょう。

食育指導の取組

≪ 給食指導　実践紹介 ≫

対象学年：中学部2年生

・苦手なものに挑戦したり、苦手なものを伝えたりすることを目標にしました。

≪ 取り組み内容 ≫

・苦手なものがないかを確認します。

・苦手なものがあるときは、減らします。

・Aさんは、白米、主菜と副菜、汁物を全体の3分のⅠずつ小皿に取り分けます。全てを食べ終わったところで、2回目を渡すようにしました。

・苦手な食べ物を伝えたり、箸では取りにくいときにスプーンが欲しいと伝えたりできるように定期的に話すようにしました。

・Bさんは、苦手な食べ物の名前を知り、伝えられるように食材カードを準備しました。

・苦手な食べ物を伝えられるときと伝えられないときがあるので一口食べてから相談しました。

・苦手な食べ物を食べ終わったときにたくさん褒めるようにしました。

＊Aさん



＊Bさん



≪ 実践の様子 ≫

・Aさんは、Ⅰ回目のところで苦手なものを食べきると、食べられたことが自信にもつながり2回目には、自発的に苦手なものを口に運ぶ姿が見られました。一緒に食べている職員に見てもらうことで食べられているときもありました。

・Bさんは、自分の苦手なものを少しずつ伝えることができました。伝えられないときは、どれを減らすかを一緒に確認してから減らしています。

食材の名前を知るためのカードや、伝え方を繰り返し実践して得意や苦手を知り残さず完食できるように、これからも支援を続けていきたいと思います。