



がつごう きゅうしょく 9月号 給食だより

令和5年9月
大阪府立東淀川支援学校

夏休みが終わりましたが、まだまだ暑い日が続いています。夏休み明けは、疲れが出やすい時期ですので、生活リズムを整えることが大切です。早寝・早起き、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、2学期も元気に過ごしましょう。

にがて た もの ちょうせん 苦手な食べ物に挑戦してみよう

苦手な食べ物にも体にとって大切な栄養素が含まれています。好き嫌いは誰にでもあります。好きなものばかり食べていると、栄養のバランスがとりにくくなる可能性が高くなります。苦手な食べ物も、調理法や味が変わると食べられるかもしれません。いろいろな種類の食べ物を食べ、しっかり栄養をとれるようにしましょう。

にがて た もの ちょうせん 苦手な食べ物に挑戦するときのポイント

①まずは一口食べてみよう。

一口が難しい場合は、ひとなめ、ひとかけらから食べてみましょう。

②家族や友だち、先生などみんなで一緒に食べよう。

楽しい雰囲気食べることで、「食べてみよう!」と勇気が湧いてきます。

③自分で野菜を育ててみたり、料理をつくってみよう。

自分で野菜を育てる、料理を作る手伝いをすることで、食べる意欲が湧いてきます。

④旬の食べ物を食べよう。

食べ物の旬に合わせて、食べてみましょう。

⑤おなかがすいてから食べよう。

よく体を動かし、しっかり勉強をすると、おなかがすいてきます。



かんが おやつについて考えよう!

おやつは「間食」といって、食事と食事の間にとるものです。おやつと聞くと、お菓子を思い浮かべる人も多いかもしれませんが、今日の自分に合ったおやつは何だろう?と考えてみましょう。『足りない栄養を補う』と考えると、いろいろな食べ物がおやつになります。どのようなものを、どのように食べればいいのか、おやつの食べ方について考えてみましょう。

❀おやつを食べるときの3つのポイント❀

①時間を決めて食べよう



次に食べる食事は、何時でしょうか? 食事の量が減らないように、食事前のおやつの量は控えましょう。

からだをゆっくり休めるために、寝る前のおやつは控えましょう。



②量を決めて食べよう



お皿やコップに決まった量を取り分けて食べるようにしましょう。



③おやつの内容を考えよう



朝昼夕の三食では不足しやすい栄養を補う食べ物を選びましょう。不足しやすい栄養(カルシウム、ビタミン等)は、芋や果物・乳製品に多く含まれています。

はやね はやお あさ 早寝・早起き・朝ごはん



No.4

問題 睡眠時間を減らすといろいろな事ができるので、睡眠時間を減らす方が良い?か×か?

こたえ:×

夜ふかして睡眠不足になったり体内時計のリズムが夜型化になったりすると、様々な不調がおり、頭や身体が十分に働かなくなります。睡眠不足はやる気やイライラなど感情をコントロールする力や人の気持ちを理解する能力を低下させたり脳の発達にも影響したりします。