



がつごう きゅうしょく 9月号 給食だより

令和3年9月
大阪府立東淀川支援学校

なが なつやす あいだ あさねぼう あさ はん せいかつ
長い夏休みの間に、朝寝坊をしたり、朝ご飯をぬいたり、夜更かしをしたりして生活のリズム
くす
が崩れていませんか？まだまだ暑さは続きます。あつ つづ げんき かつどう
元気に活動するためには、朝・昼・夕の食事を基本
きそくただ せいかつ たいせつ
に、規則正しい生活リズムが大切です。

にがて た もの りょうり ちょうせん 苦手な食べ物や料理にも挑戦！

だれ す きら
誰にでも好き嫌いはあるものですが、好き嫌いなく食べることは、えいよう
なく、みかく はったつ しょくせいかつ ゆた
味覚の発達や食生活の豊かさにもつながります。「嫌いだから」といって、はじめてからよけ
たりせず、た た もの ちょうせん
いろいろな食べ物に挑戦できるようにしたいですね。

ステップ1

なか
お腹をすかせてから
食べよう

なか
お腹がすいていないと食欲が出ませ
ん。たくさんあそ べんきよう
遊んだり勉強をしたりし
てお腹をすかせましょう。

ステップ2

じぶん やさい そだ
自分で野菜を育てたり、
りょうり つく
料理を作ってみよう

た もの し
食べ物がどのようにできているかを知
ることで、ふあん き も
不安な気持ちがなくなります。
りょうり つく す あじ
料理を作るときには、好きな味つけ
ちょうりほうほう くふう
や調理方法を工夫するのもよいですね。

ステップ3

かそく せんせい とも
家族、先生や友だちなど、
いっしょ た
みんなで一緒に食べよう

しょくじ じかん たの す
食事の時間を楽しく過ごすことで、
にがて た もの ちょうせん ゆうき わ
苦手な食べ物に挑戦する勇気が湧
いてきます。

ステップ4

くち ちょうせん
ひと口から挑戦してみよう

くち むすか
ひと口が難しければ、ひとかけら、ひ
となめから始めましょう。
せいちょう みかく か
成長することで味覚が変わることもあ
ります。きなが ちょうせん
気長に挑戦しましょう。

もくひょう たっせい
目標が達成できたら、自信を持とう！



かた かんが おやつのとじ方を考えよう

おやつは「お八つ」とも書き、もともと昔の八つ時（14～16時）に、気分転換をかねて軽い食事をしたことから生まれた言葉です。夏休みの間は、いつでも好きな時間に食事ができるので、おやつを食べすぎてしまったり、栄養が偏ったものばかり選んでしまったりしていませんか？今回は、おやつのとじ方について考えてみましょう。

た じかん き ① 食べる時間を決めよう



- ・食事と食事の間である10時ごろや15時ごろがおすすめです。
- ・食事と食事の間に食べることで、エネルギーの補給に役立ちます。
- ・「だらだら食べ」をしないようにしましょう。長い時間をかけて食べていると、虫歯の原因になることがあります。

りょう き ② 量を決めよう



- ・油や砂糖のとりすぎを防ぐため、小皿やコップに取り分けて量を決めてから食べる・飲むなどの工夫をしてみましょう。
- ・次の食事をきちんと食べられるように、おやつを食べ過ぎないことが大切です。おやつエネルギー量は、およそ200kcalが目安といわれています。

えいよう たいせつ ③ 栄養バランスも大切



- ・おやつは、体が成長する時期に、朝・昼・夕の3食だけでは足りない栄養をとるのにも適しています。
- ・カルシウムの多い乳製品、ビタミンの多い野菜・果物、エネルギー補給になるおにぎりやいもなど、色々な食材を取り入れてみましょう。