

しょくいく 食育だより

vol.2

令和6年6月3日発行
京都府立井手やまぶき支援学校
保健部食育担当

つゆ さみだれ ながめ
梅雨、五月雨、長雨
すべて6月の雨だぶ～



給食が始まり、2ヶ月が過ぎました。給食を前に最初は不安そうにしていた子どもたちも、少しずつ安心して食べられるようになったり、苦手な食材にチャレンジする様子が見られるようになりました。ぺろっと一口なめられたことだけでも、とても大きな成長で嬉しい瞬間です。

げんき きほん しょくじリズム ととの 元気のキホン! 食事リズムを整えよう

発育測定を終えて、井手やまぶき支援学校の児童生徒の約15%は肥満傾向ということがわかりました。

(※肥満度20以上) 小児肥満は成人期以降の肥満に繋がりがやすく、肥満は生活習慣病の要因となるため

改善は健康への効果が大きいです。成長期を経て体型が変わっていくこともありますが、よい食事リズムを習慣にしておくと、安心です。



いつ

なにを

どのくらい

た 食べるかを意識しよう!



あさごはん

24時間とずれがある体内時計のリセットする役割があります。時間がないときも、何か少しでも口に入れるようにしましょう。「炭水化物(脳のエネルギーになる)」と「たんぱく質(体温を上げる)」を含む食べ物を取り入れると◎

おすすめおてがるメニュー



よるごはん

主食・主菜・副菜・汁物のそろったバランスのよい食事を基本に、寝る 2～3時間前までには済ませたいです。どうしても夜ご飯を食べることが遅くなってしまうときは夕方におにぎりを食べて軽めの夜ご飯にするなど分けて食べてみるのもいいですね。



おやつ

おやつを含めた食事の時間を一定にすると、代謝リズムが整い太りにくい身体になるためおすすめです。おやつといえばスナック菓子やチョコレート類などのお菓子に限らず、果物やヨーグルト、おにぎりなどで不足した栄養素を補うこともできます。

学部の実践紹介

井手やまぶき支援学校では、学部ごとに食育を実施しています。
今回は小学部の取組を紹介します。

えんどう豆の皮むき



食育の授業でえんどう豆の皮むきをしました。たくさんむいた豆は、次の日に豆ご飯として給食に登場し、全校の人たちに食べてもらうことができました



給食の様子



1年生にとっては、初めての学校の給食ですが、おいしくて楽しい給食の時間をすごしています！！



これからいろいろな食の取組にチャレンジするぶー！！

