

しょくいく 食育だより

Vol. 2

令和8年6月1日発行
京都府立井手やまぶき支援学校
保健部食育担当



しとしと雨と
あじさいだぶ〜!

給食が始まって2ヶ月がたち、子どもたちも少しずつ学校での食事のリズムに慣れてきました。「これ食べられたよ」「においをかいでみたよ」など、一人一人のペースで成長する姿が見られています。

食べる・動く・眠るでつくる元気のタネ からだの“ちょうどいい”って？

子どもたちは、食べられるものが限られていたり、においや食感が気になったり、たくさん動ける日とそうでない日があったり、それぞれに“ちょうどいい”が違います。だからこそ、「がんばりすぎず、できることを少しずつ」これがいちばん大切です。

ごはんの時間



- ちょこっと少なめ→おかわり方式で安心。
- 苦手な食感は、ゆでる・スープにするなど“変身”させてみる。
- 食べられるものの中で、軽めの選択肢をチョイス!

おやつ時間



- 袋から出して“小皿にちょこん”
- おやつタイムを決めると、リズムが整いやすい。
- 飲み物はお水やお茶が◎(好きな味も“ときどき”OK)

動く時間



- 1~3分の“ちょこっと動き”で十分。
- 座ったまま手をパタパタ、足ぶらぶらでも立派な運動。
- 音楽に合わせてゆらゆらダンスもおすすめ!

眠る時間



- 寝る・起きる時刻を“だいたい同じ”に。
- 朝ごはんはひと口でもOK。リズムづくりが目的。

学部の取組紹介

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。
今回の食育日よりでは小学部の取組を紹介します。

えんどう豆のさやむき



集中して、1つずつ丁寧にむくことができました！



むけたよ！



食育の授業で小学部はえんどう豆のさやむきをしました。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！



友だちと協力しておくことができました！

これからもいろいろな食の取組に
チャレンジするぶー！！

