

食育だより 12月

〈12月の目標〉

食事のマナーを守ろう

12月に入るとますます寒さが厳しくなり、空気も乾燥してきます。
睡眠不足になると体の抵抗力が下がってきますので、気をつけましょう。



◆リクエスト給食を実施します◆

12月は、高等部のリクエスト給食月間です。7月に給食ポストにリクエストメニューを投函しました。
その中で人気のメニューが献立に入っています。お楽しみに！

「偏食」「好き嫌い」で悩んでいませんか

食べないのは、わがままではない！子どもが食べられない3つの理由

- ①感覚的な理由 感覚過敏、味や食感の刺激を強く感じやすい
- ②機能的な理由 かむこと、飲み込むことに関わる機能が未発達でうまく食べられない
- ③精神的な理由 過去に食べることで嫌な体験をしたり、プレッシャーや不安が強い



子どもが食事を吐き出したらどうする？

吐き出すのは「まだ合わない」の大切なサイン！

1番やってはいけないことは「吐き出したことを怒ること」

お皿などを用意して「食べられなかったらここに出していいからね」と声かけをしましょう。



どんな声かけがよいか

- ×「残さず食べなさい」 → ○「どれくらいだったら食べられそう？」
- ×「ひとくちは食べなさい」 → ○「においだけかいでみたら？」
- ×「早く食べなさい」 → ○「どこまで食べたらごちそうさまにする？」



月間給食指導研修資料より抜粋 詳しくは、「給食指導 きゅうけん」で検索してください。



食育の授業を実施しました



10/27(金)小学部2年生の生活単元学習で朝ご飯についての授業を実施しました。



えいようバランスをかんがえて
選ぼう。

みどりのグループは、2つぐらいあると
バランスがいいですよ。



わたしは、これが食べたいな。

あかのグループは、これしよう。



