

28年度

3月

食育だより

和歌山大学教育学部附属特別支援学校

1年間を振り返って

今年度も残りあとわずかとなりました。

1年間を振り返ってみて、規則正しい生活習慣を守ることができましたか。

できていたことを確認しましょう。☑ チェックしましょう



調理にも挑戦しましたか？



☐朝ごはんを毎日食べた



☐食事のあいさつをした



☐よい姿勢で食べた



☐おやつを食べ過ぎに気がつけた



☐よく噛んで食べた



☐食事の前に手洗い、うがいをしている



☐食事のあとは歯を磨いている



☐運動したり、体を動かして遊んでいる

心と体の健康のためには、栄養バランスのよい食事と規則正しい生活習慣を続けることが基本です。「少し太ったかな?」「運動不足かな?」「食欲がないなあ」「毎日しんどいなあ」などと感じたときは体調が「黄信号です」。体重を計ったり、乗り物を控えて歩く時間を作ったり、夜更かしをして寝不足になっていないかなど自分の生活を振り返ってみましょう。

こんな食事になっていませんか？

「こ食」ということばを聞いたことがありますか？ひとりで食べる「孤食」だけではなく、さまざまな「こ食」が問題になっています。

孤食

ひとりで食べる



子食

子どもだけで食べる



固食

おな ちの 同じ物ばかり食べる



個食

おな しょくたく た 同じ食卓で食べているものがそれぞれ違う



小食

ダイエットなど必要以上に食事の量を制限する



濃食

濃い味つけの物ばかり食べる



粉食

こな ちの 粉から作られた物(パン、麺類など)ばかり食べる



出典：厚生労働省「保育所における食事の提供ガイドライン」(平成24年3月)

家族の都合でたまに「こ食」の日もあると思います。でも、このような食事が続くのではなく、定期的に家族で食卓を囲むことは大切です。食事をおいしく感じるだけでなく、コミュニケーション能力を育み、心の豊かさに繋がっていくと思います。