

(児童生徒用)

し ょ く い く

食育だよい



ぎふけんりつ ちゅうのう とくべつしえんがっこう
岐阜県立中濃特別支援学校

みなさん、休校中もごはんをしっかりと食べていますか？規則正しい生活をしていますか？

コロナウイルスを吹き飛ばすためにも正しい食生活がとても大切です。

ハピチューと一緒に自分の食生活を見直してみましょう！！

☆できていることはハピチューに○をつけましょう。



あさ まいにち た
朝ごはんを毎日食べている



あさ いちにち
朝ごはんは一日のスタートするために大切な食事です。

あさ ひる よる
朝、昼、夜ごはんの3食をしっかりと食べることが、規則正しい生活へ結びつきます。



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしている



い きてゐるもの (にく さかな やさい) から命をいただいて食事をしています。

どうぶつ やさい た もの はこ ひと つく ひと かんしゃ
動物や野菜、食べ物を運ぶ人やごはんを作ってくれる人に「ありがとう」と感謝してあいさつしましょう。



てあら しょくじ
しっかり手洗いをしてから食事をしている



いえ なか い さわ て こわ
家の中のいろいろなものを触る手には怖いウイルスがたくさんついています。

てあら どうが て あら
ハピチューの手洗い動画をみて、しっかり手を洗いましょう。



た
もぐもぐとよくかんで食べている



いっかいぐち なか い くち うご
一回口の中に入れたら、もぐもぐと口を動かしてよくかんで食べましょう。

よくかむとだ液がたくさん出て、虫歯の予防になります。また、満腹感がでて食べすぎを防ぎます。



た き
おやつを食べすぎに気をつけている



お菓子・ジュース・アイスクリーム・ケーキなどの食べすぎには注意しましょう。

ジュースの代わりにお茶や牛乳を飲むといいですよ。

おやつは一日1～2回が適切ですが、自分の体の状態に合わせて考えてみましょう。

寝る前にお菓子を食べることは控えましょう。

みんなは全部のハピチューに○をつけることができたかな？

学校が始まるまでにこの5つを守るように家でがんばってみましょう。

みんなの大好きな給食を準備して学校で待っていますよ。楽しみにしていてくださいね！

食育だより



岐阜県立中濃特別支援学校

臨時休業中の対応にご協力いただき、ありがとうございます。

引き続き児童生徒の心身の健康を守るために、家庭でのご協力をお願いいたします。



朝ごはんを毎日食べる

- ①脳や体も目覚め、体温が上がり（体温維持）、やる気と集中力が高まります。
- ②排便を促し、お腹がすっきりします（便秘防止）。
- ③生活のリズムを整え、昼食・夕食の食べすぎを防ぎます（肥満・生活習慣病予防）。

☆食べよう！かんたん朝ごはん☆

- ①「ごはん または パン」＋「牛乳・乳製品(ヨーグルト・チーズ等)」＋「果物」
- ②「ごはん または パン」＋「野菜の卵とじ」
- ③「ごはん または パン」＋「野菜や大豆製品(豆腐)・肉などを入れた具だくさんの汁物」
- (例1) ごはん＋豆腐と野菜入りのみそ汁 (例2) パン＋野菜とベーコンのスープ
- ④「ごはん または パン」＋「卵料理(ゆで玉子・目玉焼き等)」＋「野菜サラダ(炒め)」＋「牛乳」
- ⑤ いつも朝ごはんを食べていない場合は…「牛乳」「飲むヨーグルト」「スープ」など胃にやさしい飲み物、

汁物や「パン」「おにぎり」「チーズ」「(果物入り)ヨーグルト」「果物」など、一品食べることから始めては
いかがでしょう。



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする



生きているもの（肉・魚・野菜など）から命をいただいて食事をしています。

動物や野菜、食べ物運ぶ人やごはんを作ってくれる人に「ありがとう」と感謝してあいさつしましょう。

手を合わせる動作だけでも感謝の気持ちを表していることになります。

児童生徒にあった方法で食事のあいさつをしてみてもいいでしょうか。



しっかり手洗いをしてから食事をする

手洗い・アルコール消毒がとても大切です。

食事の前だけではなく、トイレに行った後やスマホを触った後なども手洗いをしましょう。

石けんを使って手をきれいに洗うことで、アルコール消毒なしでも効果があると言われています。

「ハピチューブ」のハピチューの手洗い動画を見て、手洗いの仕方をマスターしましょう。



もぐもぐとよくかんで食べる

☆よくかんで食べるコツ☆

口に入れた後、どんな味がするか意識しながら食べる。

食べ物を飲み込もうと思ってから、さらに10回かむようにする。

かみごたえのある食べ物（小魚・野菜・肉・タコ・イカ等）を取り入れる。

口の中の食べ物を飲み物で流しこまないようにする。



おやつの食べすぎに気をつける

お菓子・ジュース・アイスクリーム・ケーキなどの食べすぎには注意しましょう。

ジュースの代わりにお茶や牛乳を飲むといいですよ。

おやつは一日1回まで（約200kcal）が適切と言われていますが、児童生徒の心身の状態に応じて

おやつの食べすぎに気を付けましょう。

寝る前にお菓子を食べるのもやめましょう。



☆おやつの目安☆

一日に食べてもよいおやつの量は200kcalです。

50kcal → 100kcal → 150kcal → 200kcal → 400kcal → 450kcal



麦茶
(0kcal)



ヨーグルト
(90kcal)



ポテトチップス(20g)
(110kcal)



プリン
(190kcal)



アイスクリーム
(370kcal)



ケーキ
(450kcal)



みかん
(30kcal)



しょうゆせんべい
(80kcal)



おにぎり
(190kcal)



シュークリーム
(240kcal)



フライドポテト(M)
(410kcal)