

## 家庭での食生活 「こまっていること」から・・・

新型コロナウイルス感染拡大防止のための臨時休校が続く中、本校では、担任からご家庭への電話連絡の際に、「何か困っていることはないか」ということをお聞きしています。さまざまな声がある中で、今回多かったのは、食に関する困りごとでした。



困っています！

- ▶休校が続いて、給食がなくなって、偏食がひどくなった。
- ▶外出できなくて、運動不足で、体重が増えた。肥満が心配。
- ▶運動量が少なくて、偏食もあって、便秘がひどくなった。

そこで今回は、少しでも家庭で取り組めそうなこと等を、本校の栄養教諭の先生に教えていただきましたので、ご紹介します。

食事時間を軸に、生活リズムを整えましょう。  
(「食べる→出す」でリズムを作る)

- ・特に「朝食」の時間は、登校していた時と同じ時間にする。(朝起きてしっかり食べるためには、夜に早く寝る・間食をしない等が大切です)
- ・朝食後に、トイレタイム。出ても出なくても、便座に座って排便を促す。

十αの工夫で、便秘解消！！

- ・汁物に野菜を入れると、たくさん摂取できます。汁に栄養分が溶けているので、汁だけでもgood!
- ・海藻(わかめ)やキノコ類もおすすめです。



本巣市教育委員会公式チャンネル

給食センターで作る焼きそば\_本巣市学校給食センター

本校の給食で大人気の「焼きそば」。どうやって作られているのを見ることができます。給食で食べる焼きそばはこうやって作っているんですね。

本巣市学校給食センターでは、給食の人気メニューや、家庭でできる給食をアレンジしたメニュー等についても、動画でたくさん紹介しています。

<https://youtu.be/21wSOahxfko>



岐阜本巣特別支援学校 地域支援センター (担当: 特別支援教育コーディネーター 松本)

TEL 058-239-9712

E-MAIL c27398@gifu-net.ed.jp

センター直通携帯電話 090-6806-3774