

2026^{ねんど}年度

食育だより 第3号

2026. 6. 19

毎月19日は食育の日

ひかみとくべつしえんがっこう
氷上特別支援学校

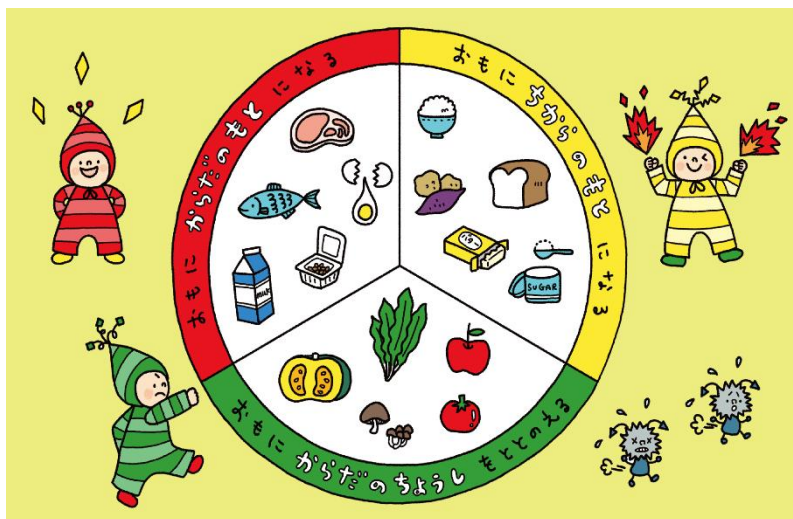
梅雨の季節がやってきました。じめじめした暑さで食欲が落ちやすくなる季節です。3食しっかり食べて、梅雨のどんよりした空気を吹き飛ばす元気を蓄えましょう。



6月の食育目標 「好き嫌いしないで食べよう」



食べ物には、それぞれ違った栄養が含まれています。苦手な食べ物があると、身体に必要な栄養が不足してしまうことがあります。初めは苦手だと感じて、少しずつ挑戦することで食べられるようになることもあります。いろいろな食べ物に親しんでいきましょう。



好き嫌いを減らす4つの工夫

① まずはひと口チャレンジ!

「食べてみよう」という気持ち大切にしましょう。



② 調理方法を変えてみる

切る形を変えたり、加熱したり、好きな味付けにしたりすることで、食べられることもあります。

③ お手伝いをする

買い物や料理に参加すると食材に親しみがわきます。

④ 楽しい雰囲気食べる

みんなで食べると苦手なものにも挑戦しやすくなります。



好き嫌い、誰にでもあります。まずは、見たり、触ったり、においを嗅いだりして、少しずつ食べ物に慣れていくことが大切です。「一口食べてみようかな」「少し食べられた!」という体験を繰り返しながらバランスの良い食事を心掛け、元気な身体をつくっていきましょう!