



食育だより

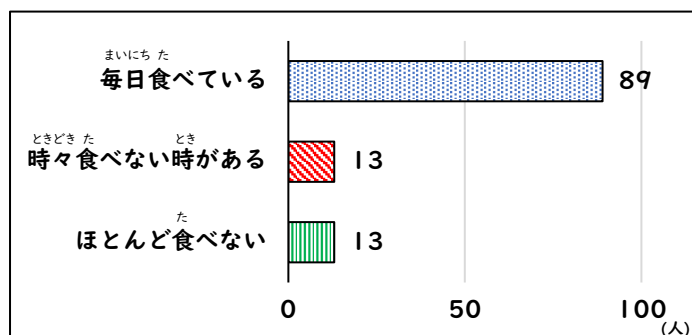
令和6年1月号

県立水戸飯富特別支援学校

空気が乾燥し、冬らしい気候が続いています。生活習慣を整えて体調管理に気をつけましょう。先日は、食生活に関するアンケートへご協力をいただきありがとうございました。結果についてご報告いたします。

<保護者の方について>

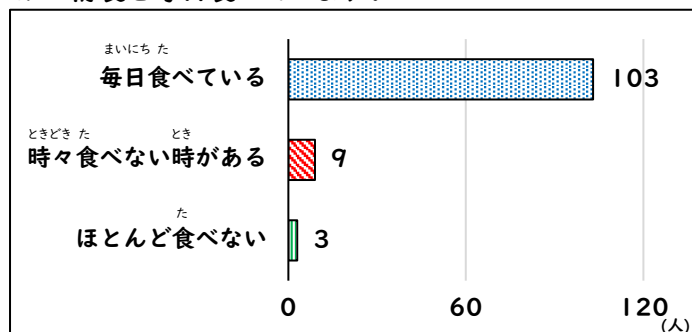
Q1 朝食を毎日食べていますか



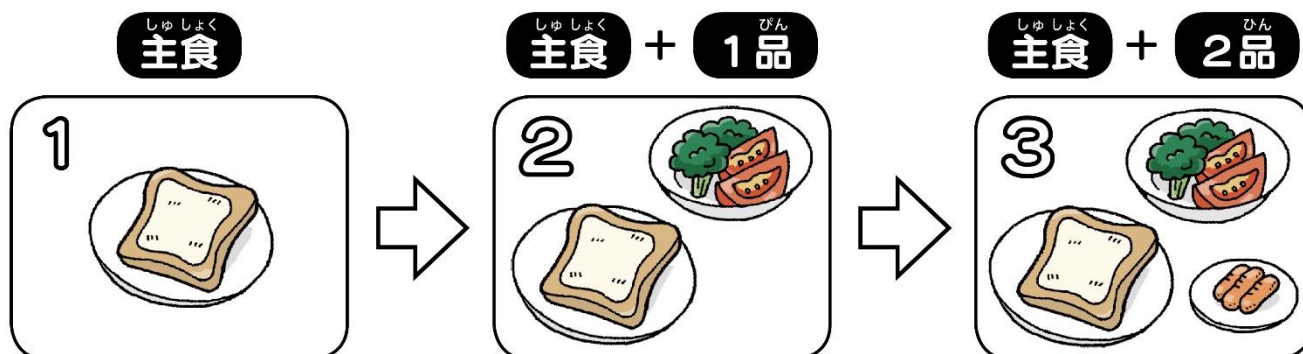
保護者の方もお子様も、「毎日食べている」方が7割以上でした。朝ごはんは1日の元気の源です。午前中の学習や仕事の集中力を高めるためにはエネルギーが必要不可欠です。夜寝ている間にもエネルギーは消費されているため、朝ごはんを食べてしっかり補充しましょう。時間がない時にも何か1つでも口にすることが大切です。まず食べる習慣をつけて、1日元気に過ごしましょう。

<お子様について>

Q2 朝食を毎日食べていますか

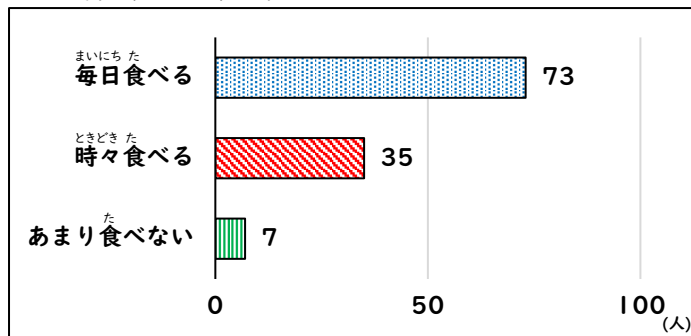


朝ごはんステップアップ 1・2・3

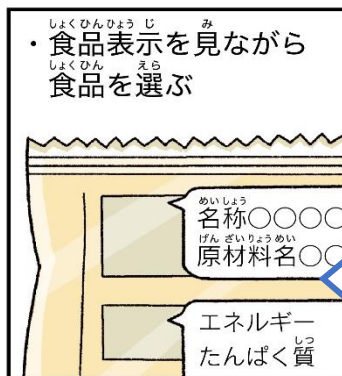
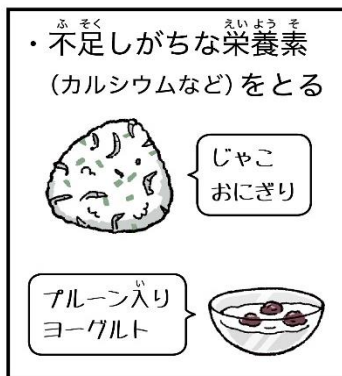


朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

Q3 間食(おやつ)を食べていますか

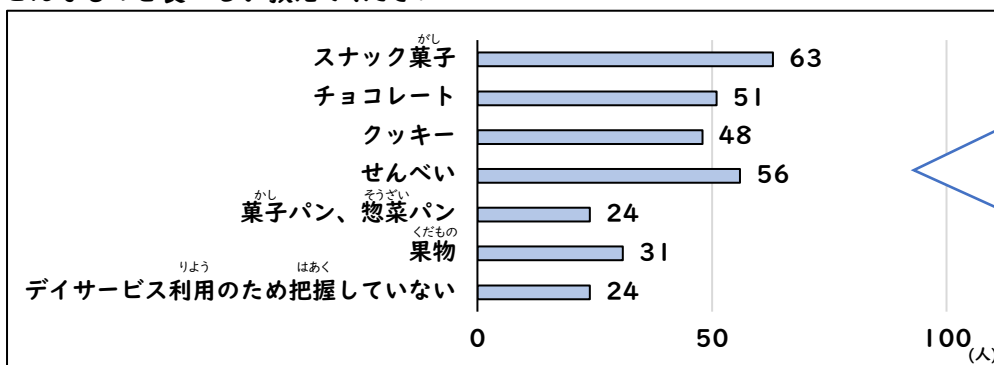


間食とは、朝食・昼食・夕食ではとりきれない栄養素や水分を補給するためにとるのが本来の目的です。そのため、食事で十分とれている場合はとらなくても良いものです。ですが、楽しい時間でもあります。食べる時間や量をきちんと決めて、食べ過ぎないようにしましょう。



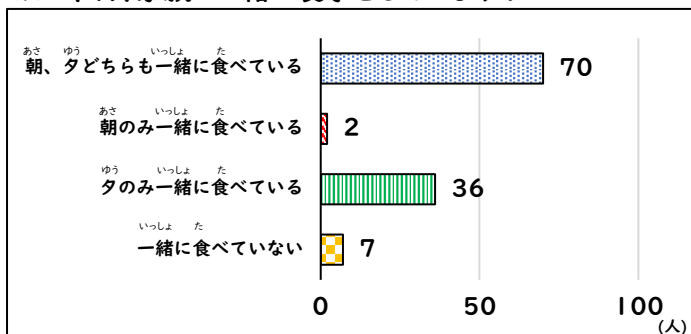
既製品のお菓子を食するとき、個包装のものを選び、だり大袋を数回に分けて食べたりしましょう。

Q4 Q3で「毎日食べる」、「時々食べる」と回答した場合 どんなものを食べるか教えてください

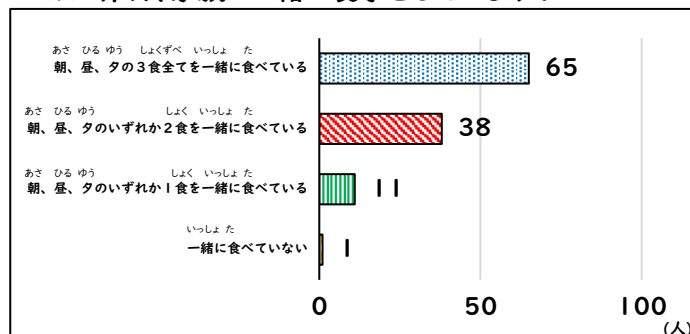


その他として、アイスクリーム、ゼリー、さつまいも、おにぎり、グミ、プリン、ヨーグルトなどがあがりました。

Q5 平日、家族と一緒に食事をしていますか



Q6 休日、家族と一緒に食事をしていますか



誰かと一緒に食事を共にする(共有する)ことを「共食」といいます。食事を共にすることでコミュニケーションを図ることができます。また、楽しい食事は心の安定にもつながります。最近、家族全員そろって食事をする機会が減っているといわれています。家族と囲む食事は何よりのご馳走です。お子様の心身の成長のためにも一緒に食べて家庭でも食育の推進をお願いします。

6月、11月の2回にわたり、ご協力いただきありがとうございました。今後ともよろしく願いいたします。