

ほけんだより 7月

令和5年6月26日 板野支援学校 第1保健室

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な季節となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや、急に気温が上がった日は特に注意が必要です。夜は早めに寝て、朝ごはんをしっかりと食べ、こまめな水分補給を心がけましょう。



今月は、本校社会人講師である元木美咲さんより記事をいただきました。ご紹介します。

プロフィール

株式会社cotocoto代表取締役 元木美咲
四国大学生生活科学部管理栄養士養成課程卒業。
小学校、保育園栄養士6年を経てフリーの管理栄養士として、乳幼児の食事相談や偏食相談、おやこクッキングの講師を行う。
年間1200組以上の食事指導を行う。
ゴジカル出演、ワイヤートクシマ連載中。
2023年度より本校の社会人講師として食事に関する指導を行なう。

コーンのおやき

※咀嚼が弱い方は、コーンをみじん切りにしてからおやきにし、少しずつ一口量をかじり取る練習をしてみましよう。

《材料…2人分》

ゆでとうもろこし 150g

小麦粉 大さじ3

塩 少々

醤油 小さじ1

水 大さじ2

フライパンにひく油

適量

- ① ボールに材料を全て入れ混ぜる。
- ② スプーンで一口の大きさに取り、フライパンに平たくのせ蓋をして蒸し焼きして出来上がり。

いつかきっと食べられる

食べる意欲を育てる6か条

皆さん、はじめまして。今年度から社会人講師として関わらせていただくことになりました。フードコーディネーターの元木美咲です。今回は「食べる意欲を育てる6か条」と題してお話しします。食は生きる中で必須ですが、それ以上に人間にしかないものは食べる環境によって「楽しさ」があることです。「食の楽しさ」を覚えると、人は食以外に生きる喜びを覚えます。子どもたちは食で成長し、食で学ぶのです。ぜひ環境づくりの参考にしてください。

1 食事は1日3回（朝・昼・夕食）とおやつ1回。時間を決めて。



2 食卓に季節の変化と色、香り、音の刺激を。



3 加工食品は高カロリーのものが多いので、控えめに。



4 先走って「食べなさい」「おいしいよ」の言葉がけをしないこと。圧になるよ。



5 残す=悪ではない。食べるのを目的としない。



6 いろんな人といろんな場所で食べること。

