

肥満解消プロジェクト

～こんなことをやってみました(特別支援学校編)

その3

食事編

やってみました 控えめ食の実践!

活動量(エネルギー消費量)より食事量(エネルギー摂取量)が多ければ、体重が増加するのは当たり前。児童生徒の活動量に見合った食事量を管理・指導をする必要があります。

特別支援学校では、給食や寄宿舎があるため、「控えめ食」を保護者承諾のもと、実施しているところがありました。その工夫を紹介します。



お茶碗「一杯」の量を子どもと一緒に確認

デジタル計で計りながら盛り付け

適量の見本を提示
(実物・写真)

食材を大きめに切ったり、固い食材の活用でかむ回数UP!

おかわりなし!

「蒸す」「煮る」「ゆでる」調理法の取り入れ

それじゃ、お腹がすいてかわいそう!? だから「カミカミ運動」

しっかり噛んで食べると…

- 早食いを防止し、満腹感が得られやすくなる
- 視床下部からホルモンが分泌され食欲を抑制
- 交感神経が活発になって消費カロリーが増加
- うす味、少量でも十分満足!

達成できたら「シール」のごほうび!

