進路だより

令和６年 12 月 25 日（水）
都立青山特別支援学校長
中澤　将人
<第６号>　進路指導部
文責　今　達矢

12 月に入り、冬らしい厳しい寒さが続いております。また、複数の感染症が同時に流行しています。こまめな水分補給を心がけ、手洗い・マスクなど基本的な感染症予防を行い、体調に気を付けながら過ごしていきましょう。

11・12 月のキャリア目標は「食事」です。バランスの良い食事は、体の調子を整えるだけでなく、免疫力を高めることにもつながります。好き嫌いをなるべくせず、苦手な食材にも挑戦して、残さず、綺麗に食べることができるようにしていき、免疫力を高めていきましょう。

11・12 月のキャリア目標

① 詰め込まずに、よく噛もう。
②食器・食具を適切に使おう。
③ 残さず、綺麗に食べよう。
④配膳・下膳の係仕事をしよう。
⑤ マナーを意識しよう。
⑥内容・量・バランスを考えよう。
⑦ 献立や食材について知ろう。

【学校給食の時間】

給食はマナーの指導や配膳・下膳といった役割、食器の弁別や１対１対応などの数の学習など様々な要素が含まれる良い学習の場となります（食べることが大好きな児童・生徒にとっては意欲的に活動できる場面でもあります)。また、朝の会などで今日の献立を確認し、給食に興味をもつ姿も見られます。みんなで一緒に食事をすることで、苦手な食材にも挑戦してみようという気持ちが出てきたり、残さずに食べようとマナーにも気をつけたりするなど、キャリア教育につながる意識が見られるようになりました。

【ご家庭との連携】

児童・生徒の食事場面は、給食だけではありません。御家庭での朝ごはん・夜ごはんも大切な食事の時間です。学校で学習した食事のマナーや食文化、好き／嫌いな食材などを御家庭とも共有しながら、児童・生徒の食に関する学びを日々の生活でも生かしていけるようにしていきましょう。例えば、「以前は食べられなかった食材が、１口でも食べられるようになった！」など、小さな変化でも、児童・生徒にとっては大きな成長であり経験を広げることに繋がります。食べ方の工夫など、学校と御家庭での取り組みを情報共有することは、とても有意義なことです。引き続きのご協力を、よろしくお願いします。

給食は、【主食・主菜・副菜・牛乳・(果物)】をバランス良く食べることができます。
好き嫌いをしないで、残さず綺麗に食べることで健康な体づくりを助けています。