食育だより-6

和歌山大学教育学部附属特別支援学校

2学期がはじまり３週間をがすぎました。最後の水泳、運動会の練習開始、高等部のクラブ活動、体験入学と学校は、大忙しです。でも夏の疲れを残している人も時々見かけます。今年の残暑もきびしく昼間のつかれが残らないように夜はゆっくり休みましょう。特に高等部では、睡眠不足の人を見かけます。給食の食事量も全体に少しへっているように思います。残菜も少しずつですが、毎日あります。元気に運動会に参加できるように、「早寝、早起き、朝ごはん」で規則正しい生活を心がけましょう。

給食より

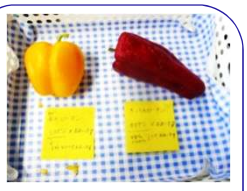
とうもろこしの実が白、黄、白黄混合の三種類を展示しました。

なすを５種類展示しました。特にゼブラというめずらしいなすもありました。

ゴーヤを縦に切って展示し、種の並びかたを見てもらいました。

アンデスメロンの「アンデス」は、「安心(あんしん)です」ということです。

５種類のトマトを展示して、給食に使っている「りりこトマト」の特徴を知らせました。



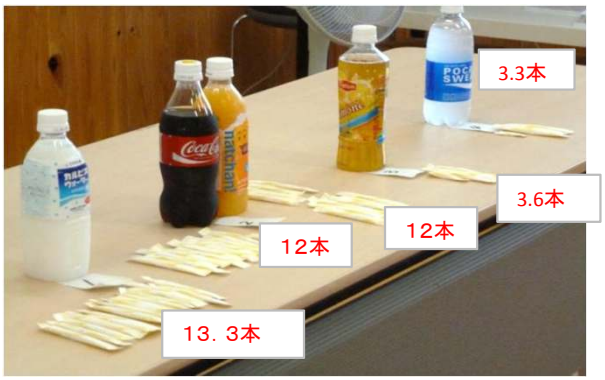
パプリカピーマンを展示しました。赤はリコピン、黄はカロテンが多く、栄養の違いを紹介しました。

お月見の行事食です。

はぎ、ススキを飾って、団子15個を展示しました。白い団子は、お月様をあらわしています。給食のお団子は、黒豆きなこをまぶして食べました。

最近のおとしよりの方は、とても元気です。一緒に食事やお話をして楽しくすごしてほしいと思います。

授業より



高等部１Sで、生徒たちがよく飲むと思う飲み物の糖分を調べました。お砂糖(スティックシュガー１本3g)で計算すると＝＝＝
(食育の指導目標--「心身の健康」「食品を選択する力」)

高等部1Sでコンビニでのお弁当の買い方をカードで練習をしました。黄・赤・緑・青の４色シートにバランスよく購入するのは大変です。特に緑の野菜類を購入するのがむずかしい！！
(食育の指導目標--「心身の健康」「食品を選択する力」)

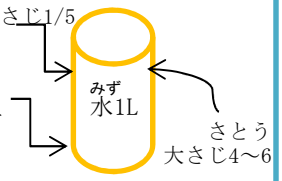
-- 作ってみましょう --

スポーツドリンクを自分で作ってみましょう。

○飲みすぎに注意！！

○なるべくお水やお茶をのみましょう。

○がぶがぶ飲まずにコップにいれてのみましょう。



中学部２年生では、「働くことの学習」の中でモスバーガーで「オリジナルバーガー」作りやレジ打ちなどの体験学習を実施しました。(食育の指導目標--「社会性」「感謝の心」)