# 食育だより-6



#### 和歌山大学教育学部附属特別支援学校



がっき しゅうかん さいご すいえい うんどうかい れんしゅうかいし こうとうぶ かつどう たいけんにゅうがく がっこう おおいそが 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 なつつか のこ ひと ときどき み ことし ざんしょ ひるま のこ よる やす 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 とく こうとうぶ すいみん ふそく ひと み きゅうし くしょくじりょう ぜんたい すこ おも さんさい すこう。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、 まいにち げんき うんどうかい さんか はやね はやお あさ きそく ただ せいかつ こころ 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



**み しろ** とうもろこしの実が白、 き しき こんごう さんしゅるい 黄、白黄混合の三種類を **てんじ** 展示しました。



しゅるいてんじ なすを5種類展示しまし **とく** た。特にゼブラというめず らしいなすもありました



たて き てんじ ゴーヤを縦に切って展示 たね なら し、種の並びかたを み 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



しゅるい てんじ きゅうしょく 5種類のトマトを展示して、給食に つか 使っている「りりこトマト」の特徴を知 らせました。



**あか** しました。赤はリコピ き ン、黄はカロテンが多 **えいよう ちが** しょうかい く、栄養の違いを紹介し ました。





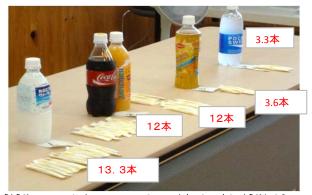
## っきみ ぎょうじしょく お月見の行事食です。

かざ はぎ、ススキを飾って、 だんご こ てんじ 団子15個を展示しまし しろ だんご つきさまた。白い団子は、お月様 きゅ をあらわしています。 給 うしょく だんご くろまめ 食のお団子は、黒豆き た なこをまぶして食べまし



**さいきん かた** 最近のおとしよりの方は、とても げんき いっしょ しょくじ はなし 元気です。 一緒に食事やお話をし **たの おも** て楽しくすごしてほしいと思いま

# 授業より



こうとうぶ せいと の おもの とうぶん しら 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 **きとう** ぽん けいさん た。お砂糖(スティックシュガー1本3g)で計算すると=== しょくいくしどうもくひょう しんしん けんこう しょくひんせんたく ちから (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 --

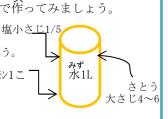
じぶん つく スポーツドリンクを自分で作ってみましょう。

レモン1こ・

の ちゅうい ○飲みすぎに注意!! **みず 5ゃ** ○なるべくお水やお茶をのみましょう。

**の** ○がぶがぶ飲まずにコップ

にいれてのみましょう。





<del>こうとうぶ べんとう か かた れんしゅう</del> 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。 あか みどり あお しょく こうにゅう たいへん 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。 <del>みどりやさいるい こうにゅう</del> こ緑の野菜類を購入するのがむずかしい!!

ちゅうがくぶ ねんせい はたら 中学部2年生では、「働くことの が**くしゅう なか** 学習 | の中でモスバーガーで「オ っく う リジナルバーガー」作りやレジ打 たいけんがくしゅうじっし ちなどの体験学習を実施しまし いせい かんしゃ こころ 性」「感謝の心」)

