

平成31年4月

# 食育だより

わかやまだいがくきょういぐくぶ ふぞくとくべつしえんがっこう  
和歌山大学教育学部附属特別支援学校



新年度が始まり、給食もスタートしました。給食では、みなさんの好きな食べものばかりでなく、いろいろな食べものが登場します。好き嫌いをしている人はいませんか？苦手な食べものも少しずつ食べられるように練習しましょう。

## 給食を作っている人を紹介します

野菜は、ひとつずつ確認しながら、3回ずつ洗っています。キャベツも全部めくります。



給食調理員 北村

お風呂みたいな大きなお鍋で、料理しています。



給食調理員 飯盛

栄養と健康を考えて献立を作ります。



栄養士 谷口

出来上がったあとは、必ず温度計ではかって火が通っているか確認しています。



給食調理員 白石

食べた後の食器は、一枚ずつ丁寧に洗い、さらに機械を使って完全に汚れを落とします。



給食調理員 松本

始業式、入学式では、給食を作っていたのであ  
いさつできませんでした。  
よろしくお願いします！



## 歯を強くする献立

カルシウムたっぷりのひじき

カルシウム  
たっぷりの  
ぎゅうにゅう

ほねごと食べるさかな(しらす)は、カルシウムをしっかりとることができます

さけには  
ビタミンDが  
ふくまれています



4月17日の献立は、歯を強くする  
献立でした。骨や歯を作るもとになる  
カルシウムと、カルシウムを体に吸  
収させる働きのあるビタミンDがたっ  
ぷり入っていました。  
歯を強くするためには、栄養だけで  
なく日ごろからよく噛んで食べるこ  
も大切です。

4月17日の献立 牛乳 梅じゃこごはん 鮭の塩焼き ひじき豆 豚汁



