



# 3月食育だより



朝・昼・夕、3食きちっと食べよう

和歌山大学教育学部附属特別支援学校

花の便りが届く季節になってきました。今年度の給食もあとわずかです。仲間と一緒に思い出に残る楽しい給食時間をすごしてください。また、春休みは新しい生活に向けて準備をする期間でもあります。1日3回きちんと食事をとり、体調を整え、新生活を元気にスタートできるように心がけましょう。

## 後輩たちに残したいメニュー (高等部総合産業コース3年生)

3月5日の給食は、3Sが3年間の食育のまとめとして給食のメニューを考えてくれました。テーマは「みんながおいしく元気になる」です。「僕たちの大好きなタンドリーチキンを中心に、副菜や汁物を考えました。好きなものばかり食べるのではなく、野菜や魚などバランスよく食べることで、1日を元気に学校で過ごすようにおいしく元気になるメニューを考えました」と後輩たちにあたたかいメッセージも送ってくれました。



麦ごはん、タンドリーチキン、野菜の昆布和え、具だくさんのみそ汁

## 高等部3年生の卒業制作(ストロー立てカバー)



ランチルームのストロー立てが「模様も何もなくさびしいね」と気にしてくれていた人が、卒業生みんなと相談して作ってくれました。春・夏・秋・冬の4つの季節分を作ってくれています。食事季節を感じて欲しいと思って献立を作っていますが、テーブルのコーディネートまで考えたことがありませんでした。テーブルは花を飾ったように華やかになりました。9日の給食から早速使わせてもらっています。「在校生もきれい!!」と喜んでいました。大切に使用してもらいます。ありがとうございました。



## 卒業お祝いメニュー

赤飯、スタミナ炒め、紅白なます、水菜のすまし汁、ケーキ

毎年、高等部の卒業式の前日に「赤飯」を炊きます。日本の風習としてお祝い事があるときは「赤飯、紅白なます」を用意して、今まで喜ばれてきました。でも、数年前から「赤飯」が苦手という人が増えてきています。「あまり食べたことがないからイヤ」「小豆が苦手」「食べられないことはないけど、何となくイヤ」などの理由があります。「食べ慣れてないなら経験のためにこのまま紹介しようか?」「最後の給食ぐらいは人気メニューで!」と毎年悩みながら「やっぱり赤飯にしよう」と思ってしまう。最近はお祝い事のお料理は和食ではなく、洋食のメニューが喜ばれるようです。

## 春休み食生活チェックカード

春休み前に確認しておきましょう。



- 早寝・早起き・朝ごはんを実施する
- 1日3食ほぼ決まった時間に食べる
- おやつを食べすぎない
- 食事、トイレのあとは、きちんと石鹸で手洗いをする
- 食事中はスマートフォンなどを使用しない
- 昼食を買うときは、栄養バランスを考える
- 食事の買い物や料理の手伝い、かたづけなどをする

(保護者の皆様へ)

## 「たべものの おはなし」

小学部低学年で「好き嫌いをなく 食べると 元気になるよ」「いろいろな食べ物を食べることが大切です」というお話をしました。食材の絵カードを使って「肉や魚(赤)」「ごはんやうどん(黄)」「野菜や果物(緑)」に仲間分けをしました。給食はがんばってしっかり食べてくれていますが、お家では少し違うようです。これからは食事や健康への意識がゆっくりと育っていくように食育を進めていきたいと思っています。



今年度の給食も残り数回となりました。今年度は冬野菜の高騰の中、高等部や中学部の野菜を使ったり、給食費の安定した納入により、牛肉の使用回数を増やしたり、デザートの種類や使用回数も増やすことが出来ました。高等部卒業前日にはお祝いケーキを紹介し、子どもたちにも喜んでもらえました。防災の食事体験を試みたり、和歌山県の新しい食材ジビエや梅鳥、鯨、みかん、梅など和歌山県からの提供も含めて数多く地場産物を紹介することができました。3月は高等部3年が数回の給食で卒業してしまうので、2月に少し品数を増やしたり、デザート類を充実させて給食時間を友達と楽しく過ごしてもらえるように企画・実施することができました。反面、海外の料理や他府県の郷土料理をあまり紹介できませんでした。調理員さんも手作りを大事に考えてくれて協力していただいています。来年度も今年度同様、新たなことに挑戦しながら、安心・安全、美味しく、楽しい食事を提供したいと思っています。1年間ご協力ありがとうございました。