



# 1月食育だより



給食習慣に使う和歌山の食材



うめどり



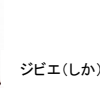
うめ



くじら



和歌山大学教育学部附属特別支援学校



ジビエ(しか)



こうやどうふ



さば

いよいよ今年度も残すところ3ヶ月を切りました。1年間の総まとめになる3学期は、インフルエンザやノロウイルス等が流行する季節のため、健康管理にはより一層の注意が必要です。睡眠不足が続いたり食事を抜いたりすると、体調を崩しやすくなるので早寝早起きをし、朝ごはんをきちんと食べて登校してください。1月の給食目標は「食文化に興味をもとう」です。日本の食事や地方の食事、外国の食事、和歌山県の食事を紹介しています。

## お正月料理より (おせち料理や新年の行事の食事を給食用にアレンジして紹介しました)

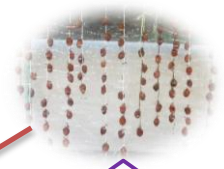
黒豆ちらしずし、煮しめ、関西風雑煮(丸もちと白味噌味)を紹介しました。黒豆ちらしずしは煮豆の苦手な人も食べられたようです。



栗金団、関東風雑煮(角もちとすまし汁)を紹介しました。2日続けての雑煮は、今日のほうが美味しかった、家も同じなど感想が多かったです。



七草ごはん、干し柿のなますを紹介しました。乾燥した七草を使ったので、生ものより匂いが少なく食べやすかったです。



中学部が美里中学校との交流で頂いた干し柿を「なます」にして紹介しました。



200個のおにぎりを手作りしてくれました 兵庫県産の郷土料理「かつめし」



1月7日に七草粥を食べ、健康を祈ります。正月に食べすぎて弱った胃や腸を休ませる意味もあるそうです。

23年前の1月17日に阪神大震災が起こりました。「防災ボランティア」の日としています。給食は調理員さんの「手作りおにぎり」と豚汁、大根の煮物です。避難所の生活で「暖かい炊き出しと野菜の料理がうれしかった」という書き込みを参考に献立を決めました。

## 全国学校給食習慣(1月24日~31日) (和歌山県の食材や郷土料理を紹介します)

現在は、子どもたちの食習慣の乱れ、偏った食事による肥満や生活習慣病の増加が心配されています。学校給食は、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために、さまざまなことを学ぶ「生きた教材」としての役割を担っています。



ごはん、鯖の味噌煮、すろっぽ、わかめ汁、牛乳



梅ごはん、鯨のこはくあげ、みかんだレッシングサラダ、とふのこ汁、牛乳

和歌山県では、学校給食での地場産物の活用割合を高めるため、和歌山産品を提供してくれています。「鯖」と「鯨」を頂きました。中高等部では骨付きの鯖を上手に食べていますが、いつもより時間がかかっていました。鯨はしっかり噛みながら食べていました。2日間の和歌山産品の使用率は46%でした。普段は20~25%のため、まだまだ県の食育目標30%に届いていません。今回のように意識して使用することを心がけていきたいです。

小学部高学年では、「しごと」の時間にストローを一本ずつはずして、ストロー立てにセットしてくれました。衛生的に、定期的に続けてくれます。ありがとうございます。



中学部3年生が「働くことの学習」の中で給食に使用する「ナフキン」折を体験しました。衛生的に、静かに、集中して50分間作業をしました。きれいにたくさん仕上がりました。ありがとうございます。