



2月食育だより

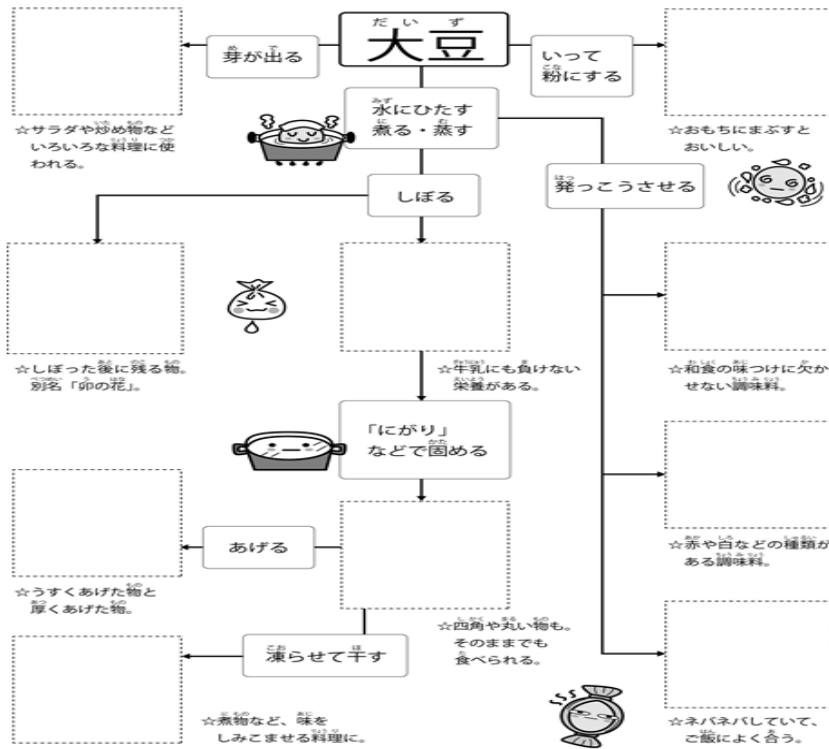


和歌山大学教育学部附属特別支援学校

今年、1月末から2月にかけてインフルエンザが猛威を奮っていました。毎日の健康管理やマスク着用、ていねいな手洗い、うがいの重要性を実感しました。もう少し寒さが続くと思います。引き続きインフルエンザ対策を続けましょう。

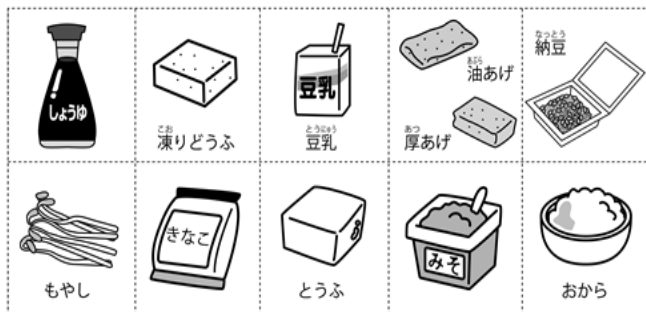
2月の給食目標は「健康な食事を考えよう」です。肉料理に偏りがちな食生活を見直して、「大豆や大豆製品」にも興味を持ってほしいと思い、いろいろな料理を紹介しています。

大豆の変身(大豆の加工品を知ろう)



大豆は、日本人には欠かせない食べ物です。たんぱく質や脂質、鉄、カルシウムなどの栄養がたくさん含まれており、「畑の肉」といわれています。大豆はさまざまな食べ物に変身しています。大豆がどのように変身しているか考えてみましょう。

左の図の中に当てはめてみましょう。

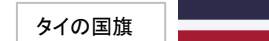


(答えは、ランチルーム前にあります)

給食では、「大豆入り茶飯」「納豆いりかきあげ」「湯葉入りかきたま汁」「フライビーンズ」など、あまり家庭では調理しない大豆を使った料理を紹介しています。「焼き厚揚げのしょうがたれ」が意外に人気でした。

高等部2Fでタイ料理を調理実習しました。 マッサマンカレー、パッタイクン(やきそば)、トムヤンクン(スープ)

ราชอาณาจักรไทย (タイランド)



給食とコラボしたタイ国の料理を試作しました。事前学習(タイ旅行経験者の下町先生にお願いしました)では、世界地図でタイの位置探しやことば、国旗、気候、お金、料理など調べ学習し、ワークシートにまとめました。調べた料理作りにも挑戦しました。トムヤンクンとパッタイクンは完食しましたが、マッサマンカレーは苦手な人もいました。最後は「クン」で何かな? 2つの料理に共通している食材は! 作って、食べて、答えは「エビ!」回答が出てよかったです。



パッタイクンを作ってます



2Fの調理実習



(2月13日の給食)

給食では年間8回程度カレー料理を紹介しています。カレーピラフやターメリックライスとカレー、夏野菜カレー、カツカレーなど種類は豊富です。たかがカレーライスと安易に考えないで、いろいろなカレーライスに挑戦しています。



マッサマンカレーを作ってます

2Fで作ったマッサマンカレーは、ココナッツミルクの香りがする本格タイカレーでした。2Fの食事をしているようから、給食のマッサマンカレーはどうしたものかと考えた結果、ココナッツミルクを少なくし、牛乳とカレーパウダーとスパイスを使って作りました。2Fから「アロイ(美味しかったのタイ語)」「きょうは食べられた」、他の人からも「レシピが欲しい」「白っぽいカレーは初めて!」「いつもと同じ? 違いがわかりにくい」などの感想がありました。初めての料理のできばえ(評価)を聞くのはドキドキしますが、料理を通して外国に興味を持ってもらう機会の一つになってほしいと思っています。



ランチルーム前にいろいろな柑橘類を並べています。大きい「文旦」から小さい「金柑」まで種類や品名を知ってほしくて展示しています。毎日、だれかが触れた形跡があります。興味を持ってくれたのでしょうか? 「何かな?」と思ってくれるとうれしいですね。「どんな味?」と聞かれたらどうしようかな?