食育だより-7



和歌山大学教育学部附属特別支援学校

ができたがり、すずしく過ごしやすい気候が続いています。運動会、支援体連陸上競技大会などこの時期はスポーツをするのに最適である。 かせ なか あせ また しょくはく あき まんきつ た す ちゅうい す。秋のさわやかな風の中、汗をかくのは気持ちがいいものです。食欲の秋も満喫してください。食べ過ぎに注意です。

給食より

(秋の食材を紹介します)

食育指導目標--「食事の重要性」



まったけのお吸い物を紹われてしました。産地は、和かいました。産地は、和かいました。産りでは、和かいました。

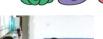




がかがく ぶ ねんせい かんが 中学部 2年生が考えてくれた「お弁当給食 たまご (しゃけ、卵やき、しょうがやき、ポテトサラ が プロッコリー、梅干し、アセロラゼリー、牛 はんこう たの こうりゅう 乳)」です。全校で楽しく交流をしました。

お弁当に使った「梅干し」は、和歌山県と和歌山県と和歌山県と和歌山県と和歌山県と和歌山県と和歌山県とからは、「けっかん 清物組合連合会よりいただきました。10月の食育月間にあわせて和歌山県の特産品として学校給食で紹介していたが、一葉が大きい、種が小さい、大神神学といるとは、かいなど他の梅とはいかは、はいかいなど他の梅とはいかが、神神学は「けん」が、はいたで表らかいなど他の梅とは、かいなましたが、神神学は「けん」が、はいたないなどををいてもらうためです。和歌山県の梅のし収をしていた。10日本一です。梅干しには、クエン酸が関係していまることをからには、クエン酸が関係していまるとでは、「はほんいち」ではい、と変が、とない、食欲が出ます。食べ物をくさりにくくしまれたり、食欲が出ます。食べ物をくさりにくくしま

食育より





食育指導目標----「食文化」「食品を選択する能力」

しょうがく ぶ か さいがくれん 小学部でさつまいもの重さを計ってもらいました。低学年300g、 ちゅう こうがくねん はか ひと 中高学年500gを計り、ピタっと計れた人には、さつまいもアイスをプレゼントしました。計ってもらったさつまいもは、次の日の給食に出しました。

たいがく、ぶのがきょうはん らっかせい 中学部の農作業班では、落花生 しゅうかく を収穫しました。

はな ね をがない き み きがい から はな ね 落花生は、木の実(ナッツ)ではなく、豆類ですが、殻がかたいためにピーナッツとよばれています。花のつけ根から つち もく つち なか まめ ろうか おお ひげがのびて土に潜っていき、土の中で豆になります。老化をふせくビタミンEが多いです。



食育指導目標----「社会性」「感謝の心」



あら かんそう (洗って乾燥させました)



(フライパンで炒りました)



いねか 10/13 稲刈りをしました。

お米は、すてるところがありません。



こめ えいら たんすい かぶつ おお ぶ が お米の栄養は、「炭 水 化物」が多く含まれています。脳やからだの はたら なかま ま か なかま で なか しには、パンや 麺類、じゃがいもなどがあります。1杯のお茶碗(ごはん150g)にごはん粒は、約3200つぶが入っているそうです。 して の 稲穂には、米粒が70つぶついているそうです。1杯のお茶碗のた ほんいじょう いなほ ひっよう めには、45本以上の稲穂が必要です。

食育指導目標----「食文化」「感謝の心」

こタヒラぶ ぽん いね こめ はた けいじょう さくせい がっ また けいじ 高等部2Fでは、1本の稲からお米→ごはんになるまでのようすをまとめた掲示物を作成しました。11月にランチル-ム前に掲示します。

ほっとレモン カフェオレ ^{ミルクティ・レモン} ミルクココア



条の飲み物

食育指導目標----「心身の健康」

生んげつ ごうっか たり たい 飲み物のお砂糖の量を紹介しました。 1本 (500 m l) たけ と は ない ない 飲み物のお砂糖の量を紹介しました。 1本 (500 m l) た は に 思ったよりたくさんのお砂糖が は はい ことが かったようです。 今月は、冬の温かい飲み物のお砂糖の量をお知らせします。 容 器が小さい (350 m l) ので、あまり砂糖の量を気にしていない人が多いようですが、思ったよりたくさん入っていることを知ってください。 またた ない かてい でん まん ない ない かない なが 家庭で作るティーパックやクスタントコーヒーは自分で砂糖の量が調かできるのでいいと思います。