食育だより-7

和歌山大学教育学部附属特別支援学校

秋まっさかり、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）

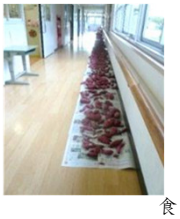
食育指導目標--「食事の重要性」

まつたけのお吸い物を紹介しました。産地は、和歌山の高野山です。

中学部２年生が考えてくれた「お弁当給食（しゃけ、卵やき、しょうがやき、ポテトサラダ、ブロッコリー、梅干し、アセロラゼリー、牛乳）」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漬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ます。「南高梅」という、実が大きい、種が小さい、皮が薄くて柔らかいなど他の梅とは一味ちがう梅干しであることを知ってもらうためです。和歌山県の梅の収穫量は、日本一です。梅干しには、クエン酸が関係しています。口にいれると”すっぱい”と感じます。疲れをとってくれたり、食欲が出ます。食べ物をくさりにくくします。

食育より



食育指導目標----「食文化」「食品を選択する能力」

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、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。

中学部の農作業班では、落花生を収穫しました。

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。老化をふせぐビタミンEが多いです。

食育指導目標----「社会性」「感謝の心」

（洗って乾燥させました）

（フライパンで炒りました）

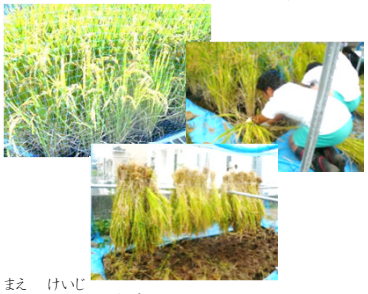
（できあがり）

お米は、すてるところがありません。

お米の栄養は、「炭水化物」が多く含まれています。脳やからだのエネルギーになる働きがあります。黄の食べ物の仲間になります。他には、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。一つの稲穂には、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」

10/13　稲刈りをしました。



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月にランチルーム前に掲示します。

冬の飲み物

食育指導目標----「心身の健康」

先月号で冷たい飲み物のお砂糖の量を紹介しました。１本（500ｍｌ）に思ったよりたくさんのお砂糖が入っているので驚いた人が多かったようです。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（350ｍｌ）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。温かいお茶か、家庭で作るティーパックやインスタントコーヒーは自分で砂糖の量が調整できるのでいいと思います。