

6月 食育だより



和歌山大学教育学部附属特別支援学校

つゆ 梅雨に入り、ふあんてい 不安定なお天気がおお 多くなります。カラッとは 晴れてあつ ひ 暑い日、しつけ おお 湿度が多くてジメジメ日、あめ ふ 雨が降ってきおん あ 気温が上がらなかつた
り・お天気がよって気温の差がたきく、たいちようくず 体長を崩すこともあります。たいちようかんり き 体調管理には気をつけましょう。また、この季節は、食べ物が
くさったり、カビがはえやすく、しよくちゆうどく 食中毒にも注意しましょう。いつもは大丈夫でも、ちよつとしたことでおなかをこわすこともありま
す。外から帰ってきたとき、食事の前にはしっかりと手を洗う習慣をつけましょう。



6月は食育月間

からだも心も健康な生活を送るためには、「食生活」はとても大切です。ぜひ、家族
そろって「食育」に興味をもってほしいと思います。

ほんこう ことし 今年の食育月間は、むしばよぼうしゆうかん 「虫歯予防週間」きゆうしゆうちほう あじ 「九州地方の味めぐり」わかやま しょうがいし 「和歌山の食材を知ろう」の3つに分けています。各地の食
材や食べたことのある料理がどこの地域の食べ物か、バランスのよい食べ方を考えてもらうなど子どもたちが給食を通して「食育」
を学べる機会をつくっていききたいと思っています。

- 6/4 カミカミ 献立
フランスパン、小魚、大豆炒
- 6/18 ながさき しょうり 長崎の料理
皿うどん
- 6/20 みやざきけん しょうり 宮崎県の料理
チキンなんばん
- 6/22 くもとけん しょうり 熊本県の料理
とんかつ、だご汁
- 6/25 わかやま しょうり 和歌山の料理
うめどりのチーズやき



ランチルーム前では、九州地方や和歌山県について地図や映像で紹介しています。

給食応援団

のうさぎょう そだ やさい だんし かい そだ やさい わかやま だいがく のうえん やさい しょうがくぶ まめ いも
農作業で育てた野菜や男子会で育てた野菜、和歌山大学農園の野菜や小学部の豆むき、芋ほりの
さつまいもなど本校の給食は、応援団がたくさんいます。はる なつ あき ふゆ とお しんせん しょうがい
あさと しょうがい むだ しょうかい
朝採り食材を無駄なくおいしく紹介しています。



ちゆうがくぶ はたけ 中学部の畑



しょうがくぶ きえん 小学部の菜園



わかやま だいがく のうじょう 和歌山大学の農場

こうとうぶ のうさぎょうはん 高等部農作業班

きゆうしよくつはいたつ 給食室に配達してく



ちゆう だんし かい 中2の男子会のバジルとなす



しょうがくぶ まめ 小学部の豆むき

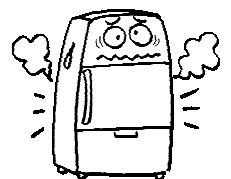
冷蔵庫は魔法の箱??

これから夏にかけて、大活躍する冷蔵庫！食べ物は、冷蔵庫で保管することで、鮮度を保った
り、長期間の保存ができます。でも、食品は傷まないわけではありません。おんど ひく 温度が低くても増殖
する細菌もあります。冷蔵庫の使い方を家族で考えてみましょう。(これも食育です)

- ① 食べものがいっぱい詰まっている。
- ② 扉をあけてから考える。
- ③ 扉を1日15回以上あける。
- ④ 冷蔵庫の中を掃除していない。

ひと **一つでもあてはまれば、黄信号!**

- ① 冷蔵庫にいれなくてもいいものは、出すこと。
- ② 料理をあついまいれないこと。
- ③ 扉は、必要なものを考えてからあけること。
- ④ つめこみすぎないこと。



お子さんたちと一緒に調理をすることも家族のコミュニケーション作りです。「おいしいな!」「むずかしかった?」など話をしましょう。包丁を使って大丈夫かな? 食器を割らないかな? 心配しすぎていませんか? 本校の児童生徒は、木曜生活でいろいろな調理をしています。おうちで家の人と一緒に調理やお手伝いをしている人と手伝っていない人の自信や調理への意欲の差は歴然としています。機会があるごとに一緒に調理や毎日の配ぜんの準備など決まった仕事をしてもらいましょう。給食の準備やみんなで食べる時の配ぜん準備にも違いがでできます。