

日に日に寒さを感じるようになり、冬の訪れを感じる季節になってきました。今年、すでにインフルエンザのために学級閉鎖になった学校もあるようです。外から帰った時、食事をする前、トイレのあとは、うがいや手洗いを特にていねいにしましょう。体調管理に気をつけて風邪を予防しましょう。



今月から給食のお米が新米になりました。そこで、お米をつかったいろいろな献立を紹介しています。その中でも、和歌山県有田市の「たちうお」を使って、新聞で紹介されていた「たち重」という新しい献立を本校給食用にアレンジして作ってみました。「おいしい！」ととても好評でした。



中学部の食育

1年生 秋の味覚をたべよう (社会性)



魚は骨があるので食べるのが苦手な人もいましたが、全員きれいに食べることができました。



一度、授業をしたかった「お魚の食べ方講座」1年生のクラス全員が上手に魚を食べてくれました。「お魚が好きになりました」という感想もあってよかったです。



和食のテーブル設定の練習もしました。なすの肉みそかけ、きのこたっぷりみそ汁、さんまの塩焼き、デザートは、「やきいも」で、秋の味覚満載でした。

2年生 味くらべ (食事の重要性)



水の量も具もみその量もまったく同じ味噌汁を2種類実演しました。ただし、一方には、だしの素をいれました。味比べをしてもらって「どこがちがう？」味のちがいはわかったようです。「なにがちがう？」『だし』を知ってもらうことができました。でも、「どっちがおいしい？」の質問には、だし入り3人、だしなし2人と分かれました。味の好みは、みんなそれぞれちがうことを改めて確認することができました。

3年生 お好み焼きと豚汁を作ろう (食品を選択する能力)



お好み焼きの焼き具合を知る授業をしました。焼いている途中で切り目をいれて焼き具合を確認すること。ちやんと焼けると「おいしい」「ふわふわしている」「キャベツがおいしい」などの感想を話しました。衛生管理も考えてきちんと焼くことの大切さを学習しました。

中学部全体 「「かんぶつ」ってな～に？」 ― 乾物マエストロ野田さんにきていただきました。(食文化)



いろいろな「乾物」の種類をさわって「カチカチだよ。」「においをかいで「いいにおいだね。」「これになかなあ？」「見たことある」「かつおぶし！」「こんぶ！」「わかめ！」etc.



ひとり一人ずつ、「かつおぶし削り」を体験しました。力をいれて、削ったあとは、一口パックと食べて「おいしい～」。削っていると真ん中が赤くなっていることに気がつく人もいました。全員初体験でした。



昆布と鰹節のだし汁に 麩・わかめ・乾燥えのきをきを使って「ほんまもの味」みそ汁を作りました。



ホットプレートを使って、あべかわ餅風麩のデザートを作りました。

「乾物」は、太陽の光をあびてとてもおいしく、栄養たっぷりになった食べ物です。日本の昔の人たちが食べ物を長く保存するために考えてできた食べ物です。生徒から「カップめんは、乾物ではないのですか？」という質問がありました。「インスタント麺は、ドライフードといって風で乾燥させているので、乾物の仲間ですが、太陽の光をあびていないので「乾物」とはいいません」というお話でした。今回の「乾物」については、事前学習をせずに、生徒たちが興味を持って、触ったり、においをかいだり、いろいろな質問をしていく中で学んでほしいと考えました。

11月8日は「いい歯の日」 歯・口は、日常生活において、よくかんでおいしさを味わう、栄養摂取を行うという大切な役割があります。「歯・口の健康」と「食」は切り離して考えることはできません。給食では、しっかり噛んで食べる「カミカミ献立」や歯や骨を強くする「カルシウムたっぷり献立」を取り入れています。保健室と協力しながら「噛む力」「あごを鍛える」献立をこれからもとり入れていきたいと思っています。また、異物(骨など)の確認のためにもしっかりとかむことは大切であることを伝えていきたいと思っています。