2月 食育だより

和歌山大学教育学部附属特別支援学校
栄養教諭

梅の便りがきこえるようになってきました。まだまだ寒さが厳しい季節ですので、体調管理には十分気をつけてください。２月は、節分に炒り大豆を紹介したり、その他の大豆製品を使ったメニューを多く紹介したりします。「畑の肉」といわれている大豆の栄養のことを知ってください。

大豆にふくまれる栄養

◆たんぱくしつ・・・からだをつくります

◆鉄　・・・　貧血をふせぎます

◆イソフラボン・・骨粗しょう症を防ぎます。

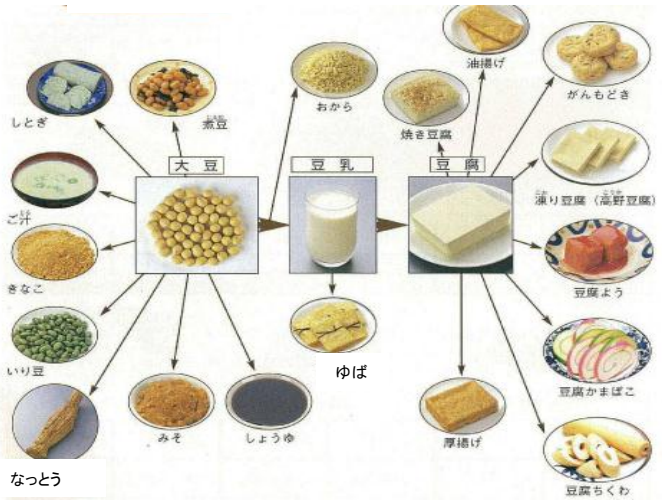
◆カルシウム・・・骨をじょうぶにします

◆食物せんい・・　おなかの調子をととのえ、便秘をふせぎます。

豆運び体験

ランチルーム前に大豆と白花豆でお箸の使い方を練習できるようにしています。箸は「割りばし」と「竹箸」の２種類をおいています。廊下を通った時は、一粒でも豆運びをしてみましょう。

大豆から作られる食品



食育学習

（小学部）「JAの野菜調理」の出前授業を実施しました。JAから頂いた野菜（だいこん、ブロッコリー）の苗が大きく成長しました。その野菜を使って、包丁の使い方や置き方などの基本調理を教えてもらいました。

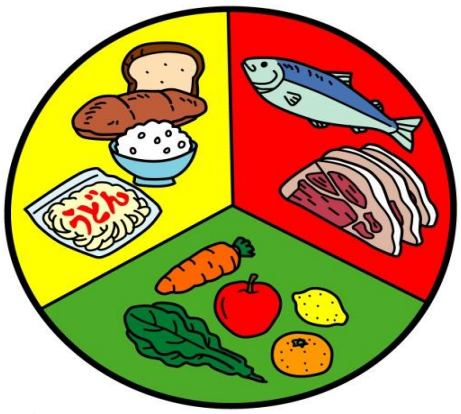
（中学部）１年間の食育のまとめとして日曜参観に「もちつき」「雑煮」「豚汁」作りを実施しました。朝から３回の餅つきは大変でしたが、みんなかっこよかったです。

関東風雑煮

参加者みんなで「関東風雑煮」や「豚汁」を味わってもらいました。家族みんなで食べる楽しさを知ることで、思いやりの心が育ってきます。

（高等部）１年生で魚料理(さばの三枚おろし、いわしの手開き)に挑戦しました。全員が魚の料理が初めてということでとても緊張していました。「さばの味噌煮」「いわしのつみれ汁」を作っていただきました。

○栄養学習の基本です（覚えてくださいね）

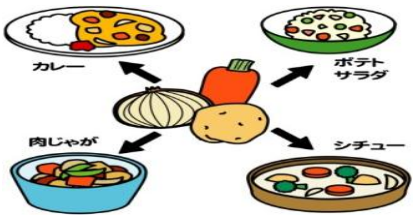


【黄】強い力を作ってくれます

【赤】からだを元気にしてくれます

【緑】病気から守ってくれます。「いいうんち」が出るお手伝いをしてくれます。

○調理実習



１年間で各学部いろいろな調理実習を経験したと思います。１位は「みそしる」　2位は「カレーライス」　３位は「やきそば」の順に多いと思います。同じ材料でも作り方を変えると新しいおかずが１品覚えられます。どんどん新しいおかず作りに挑戦してください。

おしらせ

高等部総合産業コース３年生は、昨年「情報」の授業の中で給食のコマーシャルを作ってくれました。テーマは、「ヘルシー、おいしー、みんなにっこり」です。３月７日の卒業式までにもう一度ランチルーム前で上映します。出演者のみごとな演技もふくめて、もう一度ごらんください。上映期間は、２／２５～３／５までです。