

食育だより



和歌山大学教育学部附属特別支援学校

クリスマスバイキング給食



12月17日(水)クリスマスバイキング給食をしました。
給食では、『決められた量をお皿に盛り、おかわりは全員がよそい終わってから』というルールがありました。レストランのバイキングでは、食べられる量を取り、苦手なものもチャレンジしましょう。



牛乳 パインパン からあげ ウィナー ミートローフ フライドポテト
かぼちゃと豆のサラダ ブロッコリー ポトフ クリスマスケーキ



高等部が育てた大根をポトフに使用しました

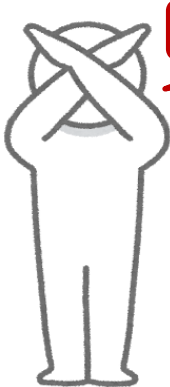


チンゲンサイや大根など、高等部が育てた野菜を給食で使用しています。とっても新鮮でおいしいですね！



冬休みにむけて

冬休みは、クリスマスや犬みそか、お正月などの行事があり、ごちそうを食べる機会がふえます。おいしいものは、つつい食べすぎてしまいます。おなかに負担をかけないために、『腹八分目』をこころがけ、よくかんでたべましょう。



こんなたべかたはダメです！

