

冬の始まりを感じられるようになってきました。11月は「感謝して食べましょう」を給食目標としています。給食では、小学部の児童が掘ってきてくれた「さつまいも」、中高等部が育てた「さつまいも」、高等部が育てた壬生菜や大根などを積極的に使っています。ランチルームでは、子どもたちの作業学習での活動や調理員さんたちが虫や傷のついた所をていねいに掃除して調理してくれていることなどを伝えています。農作業から食べられるようになるまでには、いろいろな仕事や苦勞があることを、身近な活動を通して知ってほしいと思っています。

11月24日は、「和食の日」です。―― 配膳にも気をつけました。

「日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日」（一般社団法人和食文化国民会議）を、「いい日本食」の語呂合わせから「和食の日」としているそうです。

（和食給食を味わってもらいました）

- 塩麴で下味をつけた、白身魚の焼きもの
- 巻きずしでよく食べる、かんぴょうを使ったきんぴらごぼう
- 高等部で育てた、壬生菜のかきたま汁



魚の塩麴焼きは、とても好評でした



中学部3年生の働く学習

（身近な仕事について）



ランチルームでは、給食の後片付けの後、椅子を裏返してテーブルの上に片付けます。掃除をしてもらうための配慮です。ところが、椅子の裏がとても汚れていて衛生的にもよくない状態でした。今回、中3の生徒がきれいに拭き掃除してくれました。みんなには、見えない場所ですが、一つ一つ椅子を裏返しながらいねいに汚れをふき取ってくれました。これからもランチルームを気持ちよく使えます。ありがとうございました。

中学部1年生の「1日生活」

（秋の味覚を味わう）



さんまとなすを炭火で焼いて、秋を満喫しました。魚は、「骨があつて苦手だ」と言っていた人も「さんま、おいしい！」先生から「家でも、食べる？」「食べる！」といい返事が返ってきました。「魚の食べ方」ミニ講座も開きました。きれいに食べられたかな？

11月から給食のお米も新米に変わっています。昔から日本人の暮らしに深くかかわってきたお米。炊いて食べる他に、粉にしたり、発酵させることでいろいろな形で食べられてきました。残った稲やわら、糠も無駄なく使っています。



本校高等部1年生の田んぼも稲刈りが終わりました。



保護者の方へ

2015年10月に世界保健機構(WHO)が、「ハム・ベーコン・ソーセージを食べ続けることで、大腸がんになるリスクが高くなる」ということを発表しました。これは、食品の黒ずみを防ぐ目的で使われている「亜硝酸ナトリウム」が肉や魚介類に含まれるアミンという物質に反応してニトロソアミンに変化します。これが、発がん性物質です。主に市販のハム・ベーコン・ソーセージ、魚肉ソーセージなどの加工肉やイクラ・タラコ・明太子などの魚卵系の加工品に使われています。色鮮やかなピンク色を保つことができ、見目がきれいで美味しそうに見せることができます。日本人の一般的な消費レベルでは、何も不安がることはないそうです。でも、「お弁当に毎日必ず入れている」「朝食は、ベーコンハムを毎日食べている」「ごはんと明太子は大好きで毎日食べている」など食べ続けている場合は、要注意です。何事もほどほどに、それが健康的な食習慣に繋がっていきます。亜硝酸ナトリウムを使用していない商品もあるそうです。