



食育だより



和歌山大学教育学部附属特別支援学校

長い夏休みが終わって、2学期がスタートしました。2学期の最初のころは、少し夏バテ、風邪気味の人をみかけました。例年、この時期は、少し食欲が落ちるので1学期末より少し給食の量を調整していました。でも、3週目からは、元気な様子が見られ、1学期の量にもどしました。これから、運動会、遠足、国体など行事がたくさんあります。「早寝、早起き、あさごはん」の約束を守って、毎日元気に登校してください。

9月の給食より

中学部で育てた「なす」をおみそ汁にしました。朝採り野菜は、皮も柔らかくてとてもおいしかったです。ありがとうございました。



給食で2種類のかぼちゃを紹介しました。ランチルーム前にカットしたかぼちゃを展示して、「触れる・のぞく・比べる」を体験してもらいました。かぼちゃの中には、ワタがあります。このワタは、胎座(たいざ)といって、一つの種から1本の細い糸がでていて果肉に繋がっています。これは、種が果肉から栄養をもらって成長している証です。まるで、お母さんのおなかの中の赤ちゃんのようですね。



9/18は、避難訓練を予定していましたが、チリ地震の津波の影響で延期になりました。でも、給食では「五目ごはん」と「白ごはん」の非常食を体験しました。袋を開けて、中を覗けば、スプーンと乾燥剤が入っていました。それを取り除いて「どんなごはんかな？」一口食べた人が「固い！」お湯を注水線まで注ぎ、待つこと20分。ごはんができあがりました。「おいしい！」「固い！」「味が濃い！」いろいろな感想がでてきました。硬いのは、時間が早すぎ、味が濃いのは、混ぜたりないためです。この体験がただの体験で済むことを願いながら、被災している人たちの苦勞を少しでも感じてもらえたらと思っています。



健康を考えた食事「まごは(わ)、やさしい」献立です。

赤字を並べか替えると...

- 五目豆
- さといも
- だいず(まめい)
- しいたけ(きのこい)
- やさしいい
- ・ごぼう
- ・れんこん
- ・にんじん



わかめじる わかめ

今回、体験した非常食は、アルファ化米というお米です。炊きあがったごはんを特別な方法で急激に乾燥させたものです。炊いたごはんが冷たくなって、最後は固くなってしまったものとは違います。



給食を食べながら待ちます。早く食べ終わった人は、待つ時間が短くて固かったようです。

こんな料理どうですか？

「ぎゅうぎゅう焼き」

作ってみてね！！

8月31日の朝日新聞で紹介されていたお料理です。「かんたん・豪華・おいしい〜！」

肉や野菜をトレーやオープン皿にぎっしり敷き詰めてオープンで焼くだけの料理です。味付けは、塩とこしょうと少し多い目のオリーブオイルを使います。具材は、肉類、魚類、ごぼう、れんこん、にんじん、じゃがいも、かぼちゃなどいろいろな食材と組み合わせます。できあがったものは、素材のうま味が詰まったおいしさにびっくりです。見た目豪華で、冷めてもおいしい！洗い物も少なくいいですよ。一度作ってみてください。調理のポイントは、オープン200度で10分を繰り返して、全体に火が通るように何回か混ぜながら焼いてください。(フライパンでもOKですが、火加減に気をつけて必ず蓋をして下さい。)



