



# 食育だより



和歌山大学教育学部附属特別支援学校

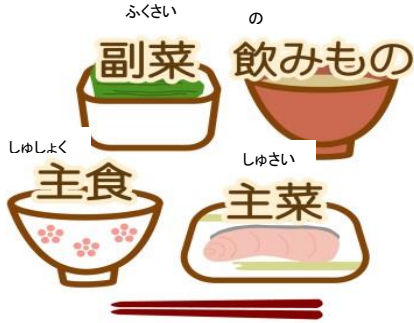
「食欲の秋」です。粟、サンマ、さつまいも、柿、新米など この時季ならではのおいしい食べ物がたくさんあります。つい食べ過ぎないように気をつけましょう。いまからでも、旬の食材を楽しみながら、ごはんを中心とした「日本型食生活」で健康管理をしましょう。

日本型食生活とは ----- ごはんを中心に、魚や大豆製品、野菜やいも類などと組み合わせた食事をいいます。

理想の食事は、一汁三菜

- 主食 ----- ごはん
- 主菜 ----- 魚や肉、大豆製品の料理
- 副菜（２種類） ----- 野菜やいも類の料理
- 飲みもの ----- 味噌汁やスープ類

無理しない程度に食事作りをがんばりましょう。

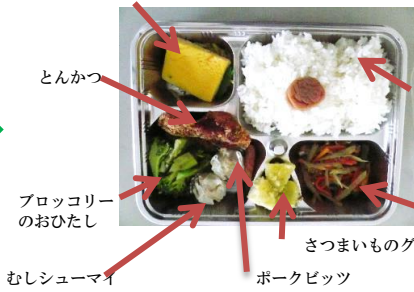


## ○10月23日(金)は、お弁当給食でした。----- 高等部3Fが考えてくれました。

3つのお願いをしました。（・調理員さんが手作りします ・予算は、給食費です ・和歌山県産の梅干しを使ってください）

おいしい！ はなやか！ 食べやすい！

お弁当を考えてくれました。



高等部3Fの考えたお弁当には、プリンがありました。予算の都合でつけられなくなりました。ごめんなさい。



高3Fのメンバーは、みんなにお弁当も配ってくれました。



梅干しには、クエン酸、ブドウ糖、塩分、ミネラルなどがふくまれています。疲れを取ってくれる、食欲がわいてくる、食べものをくさりにくくする働きがあります。最近では、インフルエンザ予防の効果もあることが発見されたそうです。

（お弁当の後は、生徒会活動も実施され、校内の交流も深められたことと思います）



【和附特製和歌山ポンチ】

梅つながり、前日の給食では、甘い青梅を使った「和歌山ポンチ」を紹介しました。梅干しの苦手な人も食べられるかな？甘い梅の味は、「甘くて、おいしい！」「これは、食べられる！」「ちょっと今までとちがう味？」「この梅の味は、おかし！」といろいろな感想がありました。

和歌山国体、和歌山大会も無事におわりました。各会場では、和歌山産の食材や料理がたくさん並んでいました。改めて、和歌山県は地場産物や料理、工夫された加工品が多いことに気づきました。本校でも、和歌山産の果物1種類と梅の甘露煮を使ったデザート「和歌山ポンチ」を作りました。もう一種類、イノブタ料理も予定していましたが、ジビエ料理（野生の鳥獣をつかった料理）としてあちこちで紹介され、本校には、入荷されませんでした。こんなところに和歌山郷土食推進の余波が来るとは！残念ですが、次に日延べすることになってしまいました。次回を楽しみにしてください。