



平成27年12月

# 食育だより

和歌山大学教育学部附属特別支援学校

今年も残り少なくなってきました。年末年始は、クリスマスや大みそか、お正月などの行事があり、ごちそうを食べる機会も増えてきます。ついつい食べ過ぎてしまわないようにしましょう。冬休みを楽しく過ごすためには、健康第一です！

## 生活習慣のポイント

- た** 体重は、毎日のはかかって増えすぎに注意しましょう。
- の** 飲み物は、甘くないものを選びましょう。
- し** しっかりと手洗い、うがいを忘れずにしましょう。
- い** 一日を元気にスタート！朝ごはん。
- ふ** 冬野菜。栄養たっぷりおいしいよ。
- ゆ** ゆっくりとよく噛んで味わって食べましょう。
- や** 夜食やおやつは食べすぎに注意しましょう。
- す** すききらいしないで、一口でも食べてみましょう。
- み** みんなで楽しく食べましょう。



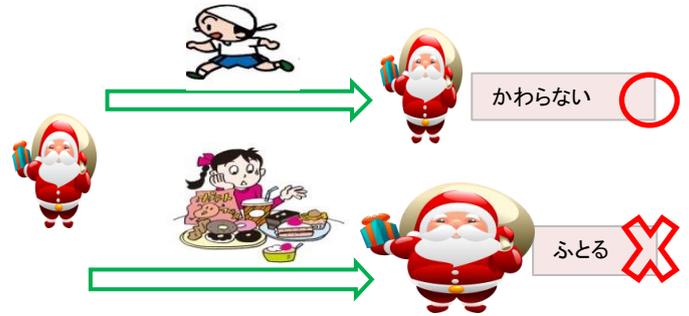
うがい、てあら



あさごはん



よくかんで食べる



## 中学部2年生の「1日生活」(いろいろな切り方にチャレンジしよう)

木曜日の「1日生活」で、「いろいろな野菜の切り方」を学習しました。「輪切り」「斜め切り」「さががき」「いちよう切り」「小口切り」「半月切り」「短冊切り」「ざく切り」「とうふの切り方(まな板の上で)」「生姜のおろし方」などを実習しました。生姜とねぎとミンチを混ぜて「つくね団子」をスプーンで作る練習もしました。たくさんの野菜を使って練習したので、野菜たっぷりの寄せ鍋ができました。



いろいろな野菜で切り方の練習をすることで、野菜の特徴や料理によって切り方が変わることを経験し、知ってほしいという思いがありました。一人ひとりがパレットいっぱいの野菜を切ったので、量も種類も多くなりました。「さががきごぼう」は、思ったより上手にできていましたが「大きな斜め切り」は、少しむずかしかったです。生徒には「調理実習の予習はいらぬから、復習をたくさんしてください」と伝えていきます。野菜の切り方は、回数を重ねるごとに上手になります。お家で、鍋料理やみそ汁を作る時は、ぜひ一緒に調理をしてください。鍋料理の準備やみそ汁作りが一人で行えることを目指してほしいと思っています。



ランチルーム前に切り方の練習用マニュアルと「冬休み中に作れたらいいね！」レシピを持ち帰りができるようにしています。調理をがんばろうと思っている人は、持って帰ってぜひ挑戦してください。

## クリスマスバイキング給食

今年のバイキング給食の目的は、①バイキング形式の食事マナーを身につける。②自分にあつた量を考えて摂ることができる。③中・高等部の交流を深める。また、給食バイキングでは「好きなものばかり食べない」「苦手なものも、少しだけ食べる」という約束もありますが、みんなきちんと守っていました。おかわりの前でずーと悩んでいる人がいました。自分の食べられる量を頭で考えてお腹と相談しているそうです。すばらしい！！



## 保護者の方へ

12月の初めに、和歌山市保健所より給食室に抜き打ちの衛生検査がありました。今までは、梅雨時期でしたが、この時期になったのは「ノロウイルス」の発生が多いためだそうです。給食室の検査は、無事に合格しました。ノロウイルスの原因食材は、生の二枚貝(牡蠣やあさり)です。空気感染はしませんが、感染力は強く、少ない菌数でも発症するので、ドアのノブや手すりなどを通して人から人へと移っていきます。はげしい嘔吐、下痢、熱などが主な症状です。体にウイルスが入ると10日以上残るので、下痢などの症状がなくなってもしばらくは、油断しないでください。85℃1分以上の加熱か次亜塩素酸で消毒してください。アルコール消毒は、ノロウイルスの消毒にはなりません。正しい手洗い、うがい、消毒を行ってください。ノロウイルスかなと疑わしい時は、児童生徒はもちろん家族や地域でのようすも併せて学校に連絡いただきたいです。よろしくお祈りします。

