

# 食育だより



和歌山大学教育学部附属特別支援学校

## 給食を作っている人を紹介します

新年度が始まり、給食もスタートしました。給食では、みなさんの好きな食べものばかりでなく、いろいろな食べものが登場します。好き嫌いをしている人はいませんか？苦手な食べものも、少しずつ食べられるように練習しましょう！



キャベツは、虫や汚れがないか一枚ずつ確認しながら、3回洗います。給食調理員

大きいお鍋で料理します。きちんと火を通すため最後は必ず温度計ではかります。給食調理員



栄養と健康を考えて献立を作ります。栄養士

食べた後の食器は、一枚ずつ丁寧に洗い、さらに機械を使って、汚れを完全に落とします。給食調理員



こんな大きなお鍋もあります！



## 歯を強くする献立

4月15日の歯科検診の日の献立は、歯を強くする献立でした。骨や歯を作るもとになるカルシウムと、カルシウムを体に吸収させる働きがあるビタミンDが、たっぷり入っていました。歯を強くするためには、栄養だけでなく、日ごろからよく噛んで食べることも大切です。

一生懸命おいしい給食を作るので、しっかり食べてくださいね！



4月15日(水)の献立

- 牛乳
- 梅しらすごはん
- 鮭の黄金焼き
- ひじきの煮物
- みそ汁

カルシウムたっぷりのひじき

カルシウムたっぷりのぎゅうにゅう

ほねごと食べるさかな(しらす)は、カルシウムをしっかりとることができます

さけにはビタミンDがたっぷり

