



(答えは、右下です)



和歌山大学教育学部附属特別支援学校

梅雨に入り、不安定な天気が続きます。これからの季節、気温や湿度が上がり食中毒の発生がとて心配です。また、天気によって気温の差が大きく、体調も崩しやすくなります。食事の前や外から帰った時には、手洗い、うがいを忘れずに体調管理をきちんとしましょう。

歯の衛生週間 6月6日～10日



6月6日(カミカミ献立)

6月7日(大きな口を開ける練習)

6月8日(カミカミ献立)

6月10日(カミカミ献立)



ししゃものからあげ、ひじきと切干大根の煮物

ホットドック、コーンシチュー

中華ごはん(もち米を使ってモチモチごはんです)

たこのからあげ 5色なます(れんこん、大根でシャキシャキ酢のもの)

しっかり噛んで食べると体にいいことがたくさんあります。「歯やあごを強くする」「食べ物を小さく砕いて胃に入るので、胃にやさしい」「食べ過ぎをふせぐ」「脳の働きをよくする」「歯がきれいになる」などです。給食では、「ひと口30回噛みましょう」を意識できるように献立にしましたが、なかなか難しいようです。噛んでいない生徒は、「たこのからあげ」も3回ぐらいで「ゴックン」。「5色なます」のれんこんや大根の噛む音を聞くことで噛むことを意識できるようになってほしいと思っています。急には無理でも、家庭の食事でも噛むことを伝えてください。「家庭で食育」してください。

6月は、食育月間の学校給食です

給食では、和歌山県の食材を使った献立がたくさん登場します。

(6/17) 白身魚の素揚げの上に和歌山県の梅干しと白みそで作った梅ソースをかけました。和歌山産の新生姜を使った生姜ごはんも一緒に紹介しました。



意外に人気がありました。

(6/20) 手作り梅ジュースを使った「梅寒天寄せ」を作りました。



梅ジュースのデザート作りは、ゼリーか寒天が悩みます。給食では固める時間が短いからです。今年は寒天にしましたが、ゼリーが良かったかな？

梅ジュース作り



6月20日 小学部の皆さんが、和歌山県の梅を使って梅ジュースを仕込みました。梅の穴あけや、へたとりなど、真剣に取り組みました。今年は、ジップロックで作ったので、毎日モミモミしてください。お砂糖がとけるとおいしいジュースができていきます。授業の後は、「フォークで穴あけやへたとりが楽しかった」などたくさんの感想をいただきました。

和歌山県の収穫量は日本一！

南高梅は和歌山県を代表する梅の品種です。実が大きくて、種が小さい、皮が薄いなどが特徴です。でも、生の青梅には毒が含まれているので食べないでください。必ず梅ジュースや梅酒、梅ジャムなどに加工してください。

梅の実に含まれるクエン酸には

いろいろな効果があります。

- ・疲れをとる
- ・食欲がわく
- ・食中毒をふせぐ。



県食育キャラクター「うめりん」

上の答え (いんげん、うめ、じゃがいも、すもも)