

28年度

10月

食育だより



かき



きのこ



さつまいも



くり



さんま

和歌山大学教育学部附属特別支援学校

運動会も無事に終わり、学校では教育実習が始まっています。元気な朝の挨拶、ぎゅうぎゅう詰めのランチルーム、調理器具があふれている給食室、「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」とは一味違った「和附特の秋」です。

小学部 高学年

「調理員さんの仕事を知らろう」

○本校の調理員さんを紹介

○給食室の見学

○給食室の調理器具と生活室の調理器具の大きさ比べ



けんがくに見学にいったときは、調理器具がたくさんおいていました。

給食室には「包丁がたくさんあった」「大きな鍋やざるを使っている」「鍋やざるがとても重い」などに気がついてくれました。衛生的に作られていること、おいしく食べて元気にたくましく成長してほしいという願いがこめられていることも知ってほしいと思っています。

中学部 3年生

「飲み物に含まれる砂糖について知らろう」

○糖度計で好きな飲み物の糖度をはかり、砂糖の量を計算する。

○計算した砂糖の量を実際に計量し、砂糖の量を確認する。

○甘い飲み物を取りすぎた理由を知る

- ・イライラする
- ・骨が弱くなる
- ・肥満になる
- ・虫歯になる
- ・おなか膨れる

○糖度計で量らなくてもおおよその砂糖の量を知ることができることを知る。



甘い飲み物についている栄養成分表示の「炭水化物」に注目！
表示されている数字は、100mlです。5倍してください。
[糖度計で調べた量とあまりかわりませんでした。]



500mlのペットボトルに含まれる砂糖の量を調べることで、甘い飲み物を飲みすぎていることに気がついたようです。「飲む量に気をつける」「虫歯にならないようにする」などの感想がありました。飲むときはコップにつきわけて、飲み過ぎないことをおすすめします。低カロリーの飲み物を大量に飲むとおなかゆるくなることもあるので気をつけてください。

和歌山県の食育推進月間 ―― 「食べることは学ぶこと、考えよう皆と私の食の未来」 (和歌山県のスローガンです)

和歌山県は、温暖な気候のもと、さまざまな野菜や果物が生産され、海の幸にも恵まれています。

10月の給食は、和歌山県でとれた食材や郷土料理を紹介しています。

うめどりのからあげとすろっぽ

ほねくのいそべあげ

うめのかんろにとみかんのかんづめをつかった「わかやまポンチ」



小学部がほってきてくれたさつまいもで「さつまいもごはん」



給食の献立を作るときは栄養面だけでなく、行事食や旬の食材、給食の目標にあわせていろいろな食材で味を体験できるように考えています。栄養をとるだけでなく、味を感じると、味覚を育てることに繋がってほしいと思っています。今は食べられなくても少しずつ食べ慣れることで、何年後かには食べられるようになってきます。にがてな食べ物をへらして「〇〇おいしいね」「〇〇好き」など食事の場のコミュニケーションづくりに役立ててほしいと思います。

(おしらせ) 5年間本校で給食を作っていた調理員の北嶋志津香さんが9月30日に、10年間勤務してくれた大岩加奈さんが10月31日に退職されます。北嶋さんは揚げ物や汁物、大岩さんはあえものやデザートを主に作っていました。今までおいしい給食をありがとうございました。