



感謝して食べよう

11月の給食目標でした

和歌山大学教育学部附属特別支援学校

朝晩の冷え込みで、木々の葉が赤や黄色に色づきはじまりました。給食で使う野菜も冬の野菜(だいこんやはくさいなど)が多く登場するようになってきています。さて、給食室では11月から新しい調理員さん二人を迎え、ベテランの北村さんと一緒に給食を作ってくれています。今の給食室の様子を少し紹介いたします。調理員さんたちが心をこめて一生懸命に作ってくれている給食です。残さないで食べてくださいね。



注文した食材が間違いなく納品されているか確認しています。



野菜や果物は流水で3回洗います。野菜は包丁で切ります。



お肉を炒めています。



↑ 武田 佳子さん

心をこめて「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをしましょう。



いただきます  
ごちそうさまでした



↑ 太田 尚美さん

小学部中学年でヤクルトの出前授業をしました(11月10日)

「あさごはんを作ろう！」～あさごはんを食べて、ウチを出して、元気に登校！～

- カレー味のおにぎり
- ゴーヤのおひたし
- 乳酸菌飲料



「規則正しい生活習慣を身につけること」が大切であることを学習しました。事前学習で担任が「う・ん・ち」の本を読み聞かせたり、ヤクルトの出前授業で「ウチ」のお話や「おなかくん」の紙芝居をしていただきました。調理実習は各担当を決めて、みんなで作る「朝ごはん作り」をヤクルトの方と一緒に実施しました。包丁の使い方や手元を見てお肉を炒める練習など個人の課題にそった調理をすることができました。このクラスの児童たちは朝ごはんを全員食べてきています。用意されてるから朝ごはんを食べるのではなく、自分たちの健康に必要な食事であることを知らせたいと思い、この授業を計画しました。担任と一緒に児童たちの興味もてるようなメニューを考えたので、ほとんど残さず食べることができました。飲むヨーグルトとヨーグルトのどちらかを選ぶことで食べる意欲にも繋がったようです。

日本の食文化を見直そう(11月24日は「和食」の日)

11月22日に和食給食をしました。日本型食生活は、ご飯を中心に汁物、肉や魚料理1品、野菜のおかず2品で組み立てられた「一汁三菜」が基本といわれています。11/22の給食を見て児童生徒たちは「豪華だな!」といってくれました。いつもは野菜料理1品と具だくさんの汁物の組み合わせです。時々、お汁に具をいっぱい入れないでお皿に盛る料理も必要なんです。



ごはん  
魚のてりやき  
さつまいものこんぶに  
野菜のゆかりあえ  
かきたまじる

《和食の4つの特徴》

