

28年度 12月 食育だより



ふゆやすみ中(ちゆう)にれんしゆうしてください。

わかやま だいがくきょういくがくぶ ふぞく とくべつ しえん がっこう
和歌山大学教育学部附属特別支援学校



こうとうぶ かんが べんとう きゆうしよく じっし がつ にち
高等部3Fが考えてくれた「お弁当給食」を実施しました。(11月29日)

しゅるい べんとう かんが しまくひん つく こんかい あきべんとう かんせい
2種類のお弁当を考えて、試作品を作り、今回の「秋弁当」が完成しました。



たきこみごはん、八宝菜、さんま、プリン、きのこのにびたし



- あき 秋のたきこみごはん
- ぎゆうにゆう 牛乳
- とりにくのからあげ きんぴらごぼう
- やさしいため あらびきウィンナー
- しらたまだんごのきなこあえ

出来上がったお弁当は、秋の食材「きのこ」を使った炊き込みごはん。汁の出る煮浸しと八宝菜はやめて、煮汁のでないきんぴらごぼうと野菜炒め、人気のからあげになりました。秋のデザートはお団子がよい。上記のお弁当が完成しました。



こう3Fのみなさんは、後輩たちにお弁当を配ってくれました。

ことし 例年より遅い時期になってしまったため体育館で実施しました



お弁当給食のメニューを考えるときに①テーマを決める ②給食であること ③調理員3人で作ること ④お弁当箱を開けたときに色がきれいなことを約束して、2つのお弁当を考えてくれました。試作のあと、汁が出ると他のものに味が移るので適さないことを伝えました。



今年(ことし)は調理員(ちょうりいん)の方もお弁当(べんとう)作り初体験(はつたいけん)で、時間通り(じかんどおり)に作れるか少し不安(ふあん)がありました。でも、今回(こんかい)のお弁当(べんとう)は調理(ちょうり)作業(さぎょう)が煮る(に)、炊く(たく)、揚げる(あげる)、スチームコンベクションオープン(steam convection open)利用(りよう)と加熱器具(かねつぐ)が重な(かさな)っていないメニュー(めいんゆ)で、時間(じかん)のロス(ロス)もなく順調(じゆんてう)に仕上げ(しあげ)ることができました。高3F(こうさん)の生徒(せいと)たちは、みんな(みんな)に「おいしい」と言(い)ってもらっ(もら)ってうれし(うれ)かった。「達成感(たっせいかん)」があ(あ)った。おいしく食(た)べながら話(はなし)もでき(でき)てうれし(うれ)かった。みんな(みんな)がおいしく食(た)べてくれ(くれ)てよ(よ)かった。など、後輩(こうはい)たち(たち)の様子(ようす)や感想(かんそう)を見(み)たり聞(き)いたりし(し)ながら満足感(まんぞくかん)を得(え)ることができ(でき)たよう(よう)です。今回(こんかい)、全(ぜん)校(こう)対(たい)象(しょう)のお弁当(べんとう)を考(かんが)えた経験(けいけん)が、これ(これ)からの食(た)への興(き)味(み)関(かん)心(しん)に繋(つな)がっ(が)ってい(い)ってほ(ほ)しいと思(おも)っています。

冬休みの生活について 『た・の・し・い・ふ・ゆ・や・す・み』の約束です

冬休み(ふゆやすみ)はクリスマス(クリスマス)や大みそか(おおみそか)、お正月(おしょうげつ)などの行事(ぎじょう)があり、ごちそう(ごちそう)を食(た)べる機(き)会(かい)がふ(ふ)えるため(ため)、体(たい)重(じゆう)の増(ぞう)加(か)が気(き)になります。ついつい食(た)べ過ぎ(すぎ)てしま(しま)いますが『腹(はら)八(はち)分(ぶん)目(め)』を心(こころ)がけ、適度(てきど)に運(うん)動(どう)をす(す)ることが大(だい)切(せつ)です。休(やす)み中(ちゆう)も「早(はや)ね、早(はや)起(おき)、あさごは(あさごは)ん」を実(じっ)行(こう)して、生(せい)活(かつ)リズ(リズム)ムをく(く)ずさないよう(よう)にしま(しま)しょう。

た 体重(たいじゆう)は、毎日(まいにち)計(はか)って増(ぞう)えすぎ(すぎ)に注(ちゅう)意(い)しま(しま)しょう

の 飲(の)み物(もの)は、甘(あま)さ控(ひか)えめ(め)の物(もの)やお茶(ちや)をえら選(えら)びま(ま)しょう

し しっかり手洗(てあら)いうが、い(い)を忘(わす)れず(ず)にしま(しま)しょう

い 一日(いちにち)を元(げん)氣(き)にス(す)タ(た)ートするた(た)めに、あ(あ)さご(ご)は(は)んを食(た)べま(ま)しょう

ふ 冬(ふゆ)野(や)菜(さい)、栄(えい)養(よう)た(た)つぷり体(からだ)の中(なか)から温(ぬ)まりま(ま)す

ゆ ゆっく(ゆ)り(り)とよ(よ)く噛(か)んで食(た)べま(ま)しょう

や 夜(や)食(しょく)はや(や)め(め)よう。お(お)や(や)つ(つ)は食(た)べ(べ)すぎ(すぎ)に注(ちゅう)意(い)しま(ま)しょう

み みんな(みんな)で楽(たの)しく食(た)べま(ま)しょう