

5月 食育だより

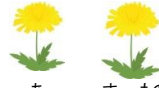
5月のおいしい野菜・・・名前知ってますか？

(答えは、右下です)

和歌山大学教育学部附属特別支援学校

春らしい陽気から、早くも暑いと感じる日があり体調不良の人もあります。体調管理に気をつけてください。5月の給食目標は、「給食の約束を守って、楽しく食べよう」です。高等部で育てた「たまねぎ」や「ほうれんそう」、中学部の「キャベツ」を使った給食を実施しています。育てた野菜を「おいしく食べる」ことも楽しく食べることに繋がってほしいと思っています。

新入生保護者給食試食会について



和歌山県の食材を使った献立 (ごはん、太刀魚のから揚げ、酢のもの、生姜味のけんちん汁、牛乳)



参加していただいた保護者の方から、ご意見や感想をいただきました。

給食の感想

○使用している食材がとても多い ○太刀魚がおいしかった ○けんちん汁は、野菜が多く食べやすい、生姜味がおいしかった ○酢の物は、酸味が抑えられているので食べやすかった ○男の子には少し量が少ないように思う

「食」「健康」に関しての保護者の方の思いや質問等

○食べ過ぎてしまうことがある ○魚がにがてで食べない ○好き嫌いが多い ○味付けが濃くなってしまふ ○好きな物だけしか食べない ○簡単な朝食のメニューの作り方を知りたい ○いろいろな食べ物を食べて元気に育てほしい

たくさんの保護者の方に参加していただき、ありがとうございました。今年の給食は和歌山産の太刀魚と加太産のわかめを使った献立にしました。太刀魚のから揚げは今回初めて作りましたが、好評でした。生姜入りのけんちん汁は、昨年の高等部産業コース3年生が「後輩に残したい給食」として考えてくれたものです。こちらも好評でした。給食は野菜を食べることを意識できるような献立を作成していますが、**生野菜や果物**は安心安全な給食や調理実習を実施するために学校ではほとんど提供していません。ぜひ、各家庭で食べていただけるようにお願いします。

小学部で「うすいえんどう」の豆むき体験

和歌山大学の農場で育った「うすいえんどう」で小学部が「豆むき体験」をしました。1個むいて「さや」と「豆」がつながっていることを確認、臭いを嗅いで「へんなにおい!」。クラス対抗で豆むき競争をして「高学年が優勝!」です。全部で1.4kgもありました。給食の「うすいえんどうの豆ごはん」は、全員完食でした。



豆が苦手な人も、小学部が豆むきしてくれたことを伝えると「そんなこと言われると残せない!」と言って残さずに食べてくれました。

太刀魚のから揚げの作り方

魚の切り身 2切れ
(どんな白身の魚でもいいと思います)
片栗粉 (魚につけます)
揚げ油
(魚の仕上げのたれ)
濃口しょうゆ(大さじ1)
みりん(大さじ1) 水(大さじ2)

材料(2人分)

- ①魚に片栗粉をつけます
 - ②油で揚げます
 - ③たれを作ります
 - ④たれを沸騰させておきます
 - ⑤揚げたての魚をサッとたれにつけます
- (たれにつけすぎると味が濃くなります)



太刀魚

5月からランチルーム前に栄養掲示版を設置しています。給食の食材が確認できること。赤、黄、緑に食材を分類することで栄養バランスが一目でわかるようになっていきます。また、1ヶ月間で使う食材をホワイトボードの下面に準備しています。たくさんの食材がつかわれていることも知ってほしいです。一度表示しなかった日がありましたが、だれか仕上げてくれました。これからは、栄養学習のあとには、ぜひ使ってほしいと思っています。

上の答え (たけのこ、うすいえんどう、いんげん、たまねぎ、そらまめ)

