

10月の食育だより



こまつな

さつまいも

くじらにく

かき

うめぼし

うめどり

きゅうしょくでつがっている「わかやまのしょくざい」です

なが なつ あき ひ かん がっこう きょういく じっしゅう かつき がつ わ
長い夏からやっと秋らしい日を感じられるようになってきました。学校は教育実習がはじまり、とても活気にあふれています。10月は、和歌山県が食育月間と定めており、給食では和歌山県の食材や郷土料理を紹介しています。

お弁当給食(10月20日)・・・お弁当に入っていた「梅干し」は和歌山県からいただきました。

お弁当給食のメニューは、高等部3Fが考えてくれた「カラフル弁当」です。高等部3Fでは「食育のまとめ」として、お弁当を考えてくれています。○ふたを開けたときにきれい！おいそう！ ○9:00～12:00までに仕上げられるもの ○生ものは使わない ○給食費は290円
○お弁当を作ってくれる調理員さんは4人。であることを伝えて お弁当の内容を考えてもらいました。



せいと つく しゃくひん
生徒たちが作った試作品です。



しろごはんは「梅干し」を追加

ランチルームは
べんとうやお弁当屋さんの
ようです。

そ
添えキャベツをブロッコ
リーに変更



(ごはん、ひじき煮、チーズハンバーグ、スパゲティ、やさしいため、ブロッコリーのお浸し、みかんの缶詰)

こう せいと べんとうつく れんしゅう ほか がくぶ ひと はなし かんそう
高3Fの生徒たちは「みんながおいしいと言ってくれてうれしかった」「お弁当作りを練習してよかった」「他の学部の人と話ができてよかった」などの感想がありました。自分たちの考えたお弁当が好評だったことで、これからは食べるだけでなく、メニューを考えることや調理にも興味を持ってほしいと思っています。

柿 和歌山県は柿の収穫量は全国1位です。柿のことをもっと知ってもらうために、和歌山県より小学部に「柿」を頂きました。

○低学年では「ちぎり絵」で柿を描きました。

○中高学年では「はてなボックス」で何かな？



クレヨンで下書きをし、絵の具で色を塗りました。

割り箸ペンを使ってスケッチしました。



図画工作の時間に、各クラスで秋をテーマに「柿」を描きました。「はてなボックス」に手をいれて「かたい！」「ツルツルしている」「みかん？」などの感想を出し合いました。給食でも柿を準備し「柿なます」を味わいました。今まで食べられなかった「柿」を食べることができたなど、秋の代表的な食材である「柿」を教材という形で紹介することで、柿をより身近な食材として知ってもらうことができました。

(柿の一口メモ) 柿には体に良い成分(カリウム、ビタミンC、βカロテン、食物繊維、タンニン等)が含まれています。特に皮膚・粘膜の健康維持や様々なウイルスと戦う白血球の働きを強くするビタミンCは、果物のなかでもたくさん含まれています。また、柿には常温で甘さを強く感じる「シロ糖」が多く含まれているので、冷やさない方が、おいしく食べられます。



10月4日はお月見のメニューでした。初めて「ウサギハンバーグ」を紹介しました。前日から「ウサギの肉のハンバーグ？」「どんなのかな？」などの質問がありました。ウサギの形をしたハンバーグに調理員さんがいろんな表情のウサギの顔をケチャップで描いてくれました。小学部～高等部、先生まで「かわいい！」と喜んでくれたので、食事で「癒される」ってことかな？と思っています。たまには「かわいいのもいいかな！」次回をお楽しみに・・・