

# 5月 食育だより



たまねぎ



ごぼう



そらま



うすいえんどうまめ



にら

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

若葉がきれいな季節になりました。連休が終わって、そろそろ新生活の疲れが出て体調を崩しやすくなるころです。生活リズムを整えて元気に登校してください。生活リズムを整えるために、朝ごはんを食べることはとても大切です。

## ～ 一日のスタートは朝ごはんから ～

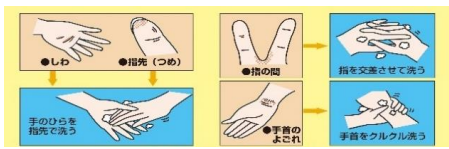
朝ごはんは1日のはじまりです。起きてすぐは体がまだ眠っています。朝ごはんを食べると、栄養分が体に行き渡って、体が目覚めます。体が目覚めると勉強や運動をする力がわいてきます。



## 朝ごはんを食べるために気をつけること

早起きして時間にゆとりを持ってください。夜遅くまで起きていると、朝起きられなくなり、朝ごはんを食べる時間がなくなってしまいます。ときどき「朝ごはんを食べなくても大丈夫！」という人がいますが、体の中は朝ごはんを食べてほしいと訴えています。菓子パンでもおにぎりでも毎日朝ごはんを食べる習慣を身につけてください。中高学部では、家族に頼らず自分で朝ごはんを食べることを心がけましょう。

## 5月の給食目標は … 給食の約束を守って、楽しく食べよう



① しっかり手をあらう



② 正しく配膳する



③ 正しい箸のもちかた



④ 残さず食べよう



⑤ 食器やお箸をそろえてかたづける



⑥ カウンターにお盆や食器をかたづける時は、重いものは一番下にかたづける。食べるのが遅くなった人は、自分でカウンターに持っていく。

4月、5月はクラス、先輩や後輩、先生方と楽しい給食時間を過ごしてほしいと思っております。楽しく食事をするためには、「おいしい！」ことはもちろん、他の人も気持ちよく食事ができた、作ってくれた人が「給食を作ってくれたよ」と思えることが大切だと思っております。マナーを守ることはそのためです。他にも立って食べない、騒がないなどいろいろあります。ランチルーム前の掲示板を見て給食の約束を守ってください。

## 食物アレルギー児への本校の対応について



かに



えび



らっかせい



にゅうせいひん



そば



こむぎ



たまご



ほかに大豆、果物、魚卵、肉、魚、ナッツ類などがあります。

食物アレルギーは即時型で食後2時間以内にしっしんやじんましん、まぶたがはれたり突然くしゃみが止まらないなどの症状が起るものと、血圧の低下や意識障害がみられるなど複数の症状が同時に出る「アナフィラキシーショック」といってすぐに対応しないと命にかかわる症状があります。

給食では保護者から申請いただいたアレルギー調査に基づき、本校の「食物アレルギー対応委員会」において協議することになっております。安全性を最優先し、原因食材の完全除去の対応をしています。少しなら大丈夫、食べられるために一口だけ食べるなどの対応はしていません。調理実習についても同じ対応になります。なお、口腔アレルギー（食べてすぐ口の中やのどに違和感がある）や食物依存性運動誘発アナフィラキシー（食後2時間以内に運動をして起こす）は、今まで症状が出る条件が重なっていただけで、初めてアレルギーの症状が起ることもあります。ランチルームや家庭でそのような症状がみつかった時は必ず連絡ください。

## 今年も豆むきをがんばってくれました。

小学部では和歌山大学の農場で収穫した「うすいえんどう」を使って「豆むき集会」を実施しました。むいてくれた豆の重さは1.6kgありました。給食では「豆ごはん」にしました。「もっと豆ほしかった」の声もあり、好評でした。



5月の献立より・・・新玉ねぎの煮浸し・・・玉ねぎの旨みと甘みを味わうシンプルな料理です。(一人分)

- ・新玉ねぎ 70g
- ・油揚げ 8g
- ・しょうゆ 小さじ1

①たまねぎは1cm幅の半月切り、油揚げは短冊切りにし油抜きをする。

②鰹節は、乾煎りしておく。

③鍋にたまねぎを入れ、弱火で炒める。油揚げと②の鰹節をいれて味付けする。