

# 28年度 2月 食育だより

和歌山大学教育学部附属特別支援学校

2月はインフルエンザやノロウイルス予防のために手洗い、うがい、マスク着用など衛生管理に気を遣うことが多かったです。児童生徒たちも「風邪気味のため保健室で給食を食べてきます」と申し出があるなど改めてみんなが気をつけていることを実感しました。ご協力ありがとうございました。

## 1月31日 和歌山県の「まさば」を使った給食

小学部は3枚おろしの骨のない切り身を、中高等部では骨付きの切り身を「塩こうじ」で味付けしてオーブンで焼きました。



魚の苦手な児童生徒たちもいますが、①魚をよく見て骨を取り除く②しっかりと噛むことで間違えて口にはいった骨に気づくことができる。この二つの約束を守って全員上手に食べることができました。

骨と身を上手に分けることができていました

## 2月5日 (日曜参観日)「元気な骨を作ろう」…中学部

### 1限目「カルシウムについて知る」



- ①4月と1月の身長を比べると全員の背が伸びていた。
- ②大人の骨と子どもの骨の大きさを比べ、中学生は成長している途中であることを確認した。
- ③骨や歯を作る栄養は「カルシウム」である。
- ④カルシウムの多い食べ物を発表する。
- ⑤骨密度を測定する。



### 丈夫な骨を作るポイント

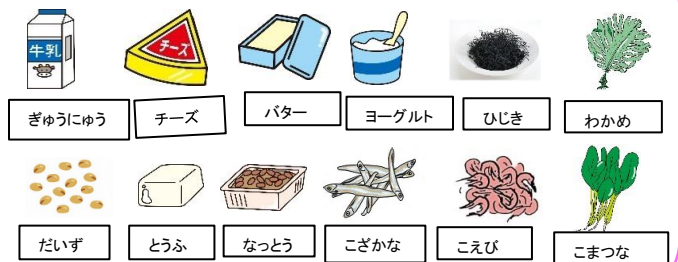
- ①カルシウムの多い食品を食べる
- ②運動をする(日光の下で活動する)
- ③早寝早起きで生活リズムを整える
- ④スナック菓子や炭酸飲料は控える

### 5限目「元気な骨を作ろう」



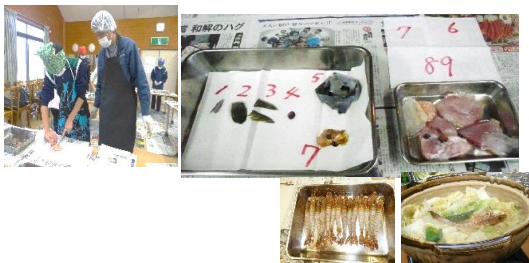
- ①家族でカルシウムが多いおかずを考えて発表する。

### カルシウムの多い食材



成長期である中学生に「カルシウム」が必要であることを知らせるためにこの授業を計画しました。大人になってからも健康な生活を続けるために必要な栄養であること、食事はバランスよく食べること、外で運動すること、食事は家族みんなで考えていくことが大切であることに気づき、これからは「家族で食育」を実践してほしいと思っています。

## 2月9日 魚料理体験…高等部1年



うるこのない魚「かわはぎ」と「足赤えび」の捌き方を体験しました。かわはぎは教えてもらった順番どおりに包丁をいれると、きれいに皮をはぐことができました。内臓をとる作業が大変で「きも」をつぶさないで取り出すために悪戦苦闘です。ピクピク動いている「足赤えび」の皮むきや背わたを丁寧に取り出すことができました。最後はみんなで「魚ちり鍋」をいただきました。日頃の調理実習では、調理済みの魚を購入するようにしています。高等部1年生で1回だけの体験です。生徒たちも貴重な実習と捉えており、真剣に取り組んでくれています。

## 2月22日セレクト給食



2月20日に「チキンカツ定食」と「トンカツ定食」のどちらかを選んで、22日に食べる「セレクト給食」を実施しました。悩んで決められない人、サツと決めて友達に薦めている人など「食事を選ぶ」ことは食べる意欲に繋がっていることが良くわかりました。「チキンカツ定食」が多く、予想外でした。

## 2月24日小学部と高等部の交流給食

食事の時間を交流の場として計画することは多くあります。交流給食もその一つです。いつもと少し違った食事の場を「楽しい食事時間」にするためには、マナーを守って気持ちよく食事をすることは大切です。今年はロールパンを一口ずつちぎって食べるように、スプーンでスープを飲むようにしました。いつでも食事のマナーを意識できるようになってほしいと思っています。今回は小学部と高等部の女子会も印象的でした。

