



4月 食育だより



(キャベツ)



(にんじん)



(アスパラガス)



(たけのこ)



(たまねぎ)



(いちご)

わかやま だいがくきょういんがくぶ 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

ご入学・ご進級おめでとうございます

新入生を迎えて、新しい1年が始まりました。今までと環境が変わり、期待ややる気に満ちていると思います。でも、知らず知らずのうちにストレスや疲れが溜まってしまいがちです。元気に学校生活を送れるように、睡眠、運動、食事をきちんととれる生活習慣を身につけましょう。

本校では、「調理実習」「栄養学習」「給食」の時間を通して食育を実施しています。

- 調理実習・・・買い物や調理技術の習得だけでなく、友達と協力して調理をする、感謝の気持ちを持つなどの目的を設定しています。
- 栄養学習・・・「自分の体は自分の食べたものでできている」ことを学び、健康な体作りが大切であることを学習します。
- 給食・・・安全や衛生に配慮し、栄養バランスのとれたおいしい食事を提供すること、給食献立を調理実習の参考にしたり、

栄養学習や食事のマナーを繰り返し学ぶ場となっています。

給食について

給食目標・・・給食の約束を守ろう

調理実習について

①給食の前にははていねいな手洗いをしましょう



②きちんと配膳しましょう。



おはしの持ち方や食器の持ち方、同じものばかり食べるなど食事のマナー等で気になることは担任に相談してください。給食の時間にも気にかけていきたいと思えます。

調理実習での持ち物

- ・エプロン、バンダナ(髪がかくれるもの)
- ・マスクは学校で用意しています。



エプロンは身につけたものを用意してください。調理中に大きすぎて肩紐が落ちてきたり、サイズが小さくて動きにくくそうになっている人を見かけます。自分で着脱ができるようにエプロンに一手間かけていただかないといけません。また、髪がきちんとかくれるバンダナや帽子、三角巾を用意してください。調理実習は包丁や火気を使うため、安全には十分に配慮していきます。また、異物混入などの問題がおこらないように衛生的な調理実習を心がけています。ご協力をお願いします。

給食の白衣の洗濯は児童生徒がします。洗濯機の使い方やアイロンのかけ方、たたみ方などの練習をしています。各家で庭に持ち帰って洗濯していただくことはありません。

栄養学習

各学部で生活の時間や体の学習の中でおこなっています。



4月の給食の献立より・・・4月の給食では給食室で「イチゴジャム」を作ります。

果物に砂糖を加えて煮詰めたものを「ジャム」といいます。果物に含まれる「ペクチン」という成分に酸(すっぱい成分)や砂糖が作用してゼリー状になったものです。イチゴにも「ペクチン」は含まれていますが、レモンを加えることで早くきれいなゼリー状になります。さらに、レモンのさわやかな香りとイチゴの甘さがとてもよく合います。いちごが残ってきたら簡単に作れます。

(いちごジャムの作り方)

いちご 1パック(200g)

さとう 80g ~ 100g

レモン汁 20cc(ポッカレモンでもいいです)

レモン汁やさとうは、好みで量を調整してください。



味見してさとう、レモン汁を追加する



①いちごはへたを取って洗い、水気をふきとる

②鍋にいちごとレモン汁をいれ、弱火で煮る

③アクをきれいに取って、煮詰める

④とろみがでてきたら火を止める。冷めるとさらにとろみが出てきます。