

# 28年度 1月 食育だより

和歌山大学教育学部附属特別支援学校

今年は1月から寒い日が続いていますが、風邪やインフルエンザで欠席している人は少ないです。外から帰ったあとやトイレの後の石鹸での手洗い、うがい、人ごみの中ではマスクを必ず着用するなど風邪の予防をきちんとしましょう。

**高等部3Sの授業より** (健康の学習は「保健だより1月号」をごらんください)

高等部3Sで卒業後の生活を考えて「食と健康の学習」をおこなっています。

食の学習では「病気になる時」の食事作りを実習します。



メニュー・・・おかゆ、煮魚、おひたし(葉だけ)、じゃがいもの煮物、湯豆腐、たまごうどん

このクラスには、おかゆや煮魚の苦手な人もいましたが、自分で作ることで全員おいしく食べることができました。

おなかの調子が悪いときや体調が悪くて食事を食べたくないことがあります。そんなときは、胃や腸にやさしい食事を摂ることが大事です。また、家族が病気のときには作れるようになってほしいと思います。「消化のよい食事をしてください」とお医者さんから食事指導されたときに「なにかな？」と悩まず、この授業を参考にしてほしいです。

生徒たちは、「おかゆ」ではもの足りないことを訴えながら食べていましたが、おかゆの苦手な人も「食べないといけないときは食べる！」「梅干しと食べるとまあまあいける」という話をしながら卵うどんまで完食していました。生徒たちが健康であることを改めて確認することができました。

## 防災ボランティア週間 (1月15日～21日)

1995年1月17日に発生した「阪神・淡路大震災」後にボランティア活動の必要性を確認し、あわせて災害への備えの充実と強化を図る目的で「防災ボランティア週間」が定められました。本校では18日に非常食体験をしました。おにぎりや豚汁の炊き出しメニューです。あたたかい豚汁とおにぎり2個を席まで持って歩く練習もしました。みんな上手に持って歩くことができていました。



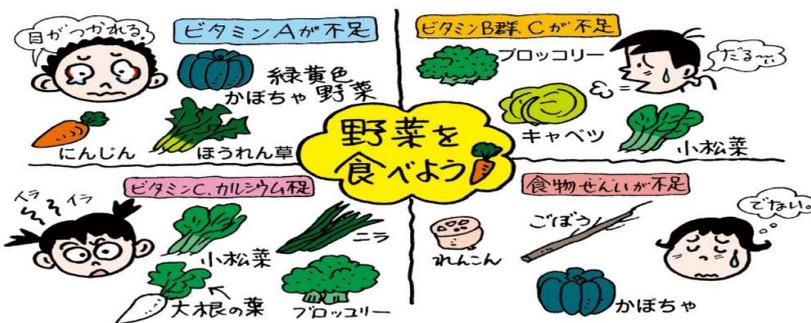
カレーピラフとエビピラフの非常食の作り方も体験しました。①ふたを開けて、乾燥剤とスプーンを取る。②お湯をいれてもらう。③スプーンでしっかりかき混ぜて15分待つ。「おいしい」「塩辛い」「べたべたする」などの感想がありました。「塩辛い」のは混ぜ足りないことを説明しました。「家には、こんな非常食はない」という声も聞こえてきました。「避難所で食べることもあるよ」と返事しています。自分の家の非常食について何があるか、どこに置いているかを知っているのはとてもいいことです。



今年も200個をこえるおにぎりをラップにつつまながら作りました。



## 旬の味、冬野菜をたべよう



高等部1年生が育てた、ブロッコリー、カリフラワー、青梗菜、レモンを給食で使いました。



(保護者の方へ) 最近「ベジファースト」という言葉が広がっているそうです。食事をするとき野菜から食べると血糖値の上昇が緩やかになり、食後の血糖値上昇のピーク値が約4割抑えられるそうです。京都女子大学が提唱しているのが、「食べる順番療法」だそうです。最初に野菜、次に肉や魚、大豆製品などのたんぱく質、最後にごはんや麺類などの炭水化物をそれぞれ5分間かけて食べる。これで脳梗塞や認知症やがんの発症リスクを抑えられるそうです。(学校給食2017. 1月号より)・・・実際に試した人は、体重が少し減ったそうです。生活習慣病の気になる人は、試してみませんか？