

# 5月 食育だより

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



連休も終わり、高等部3年生と中学部3年生は修学旅行に出かける時期です。学校では、校内の宿泊学習が毎週どこかのクラスで実施されています。夕食や朝食作りをがんばっている様子を見かけます。でも、季節の変わり目で気温の変化が大きく、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。

新入生のみなさんも本校の給食に少しずつ慣れ、親しんできてくれています。給食で特に注意していることを紹介します。

偏食指導	食物アレルギー等への対応	食中毒の対応について
<p>「苦手な食べ物を食べられた」という達成感と「これくらいの量は大丈夫」という、安心感を持つように偏食への指導をしています。苦手だから「食べなくてもよい！」という指導はしていません。</p>	<p>安全性を最優先し、原因になる食べ物は提供しないようにしています。少しだけなら大丈夫、食べられるために一口食べてみる、などの対応はしていません。</p> <p><b>中身のわかる安心</b></p> <p>食材選び 衛生的な調理</p> <p>地元産優先</p>	<p>安心安全な給食や調理実習を実施していくために、加熱した野菜料理を作ります。生野菜や生の果物の使用は、ほとんどありません。各家庭でしっかり食べてください。</p> <p>新しいものをきれいに洗って使う</p>

○**口腔アレルギー**・・・食べてすぐ、口の中やのどに違和感を感じるなどの症状が出ます。野菜や果物を生で食べて起こることが多く、大量に食べると全身に症状が出ることもあります。



○**食物依存性運動誘発アナフィラキシー**・・・食後2〜3時間以内に運動をすることで、アナフィラキシーショックが起こります。食べただけ、運動しただけでは症状は起こりません。運動と特定の食べ物の組み合わせが引き金になってしまいます。

上記2件については、たまたま今まで食べたことがなかった、アレルギーの症状が出る条件が重なったために発症することがあります。特に運動誘発アナフィラキシーの場合は、成長期になり、運動量が激しくなってきたために発症する可能性もあります。また、いままで食べても大丈夫だった食材が、突然アレルギー食材に変わったり、アレルギー食材だったのが大丈夫になったりすることもあります。どちらの場合も必ず、学校には連絡をください。

## 今月の給食について

薄いえんどうの豆むきを小学部で体験しました。



ツタンカーメンえんどうの実(み)です。わかりますか？



1.3Kあります



今年、薄いエンドウとそら豆、スナップエンドウ、オランダ豆の4種類の豆むきを実施しました。そら豆とオランダ豆は形が違うので、すぐに解かりましたが、スナップエンドウと薄いえんどうは見分けがつかないです。みんなまとめて「豆ご飯」として紹介しました。今年「ツタンカーメンえんどう」という紫色のえんどう豆も使いました。ツタンカーメン王の墓から出土した子孫だそうですが、軸をむいたときは薄いえんどうと同じ緑の豆ですが、豆ごはんは炊くと少し赤くなっていました。時間がたつと豆もごはんも赤くなってきます。給食では、ホカホカ炊き立てご飯で、色の変化はわからなかったです。

## 給食費について

保護者の皆様にご負担いただく給食費は、食料のみです。それ以外の光熱水料や人件費、施設、設備費は含みません。初回のみ、紙ナフキン等の消耗品の購入のため雑費として300円を徴収させていただきます。これからは栄養バランスのとれた給食を提供していきますので、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。期限内の給食費の納付も併せてお願いいたします。

今年もえんどう豆は、和歌山大学の農場でいただきました。本校の中高等部が育てた野菜を給食で紹介することもあります。