

平成30年6月

食育だより

和歌山大学教育学部附属特別支援学校



毎日、じめじめした蒸し暑い日が続いています。食欲が落ちやすくなる季節ですが、しっかりと食事をとり体調を整えましょう。また、気温や湿度が上がると食中毒をおこしやすくなります。調理や食事の前はきれいに手洗いをし、味やにおいがおかしいと感じたら処分するなど、食中毒を予防しましょう。



給食試食会について

6月4日(月)に、新入生保護者給食試食会を実施し、8名の保護者の方に参加していただきました。献立は、牛乳 新生姜ごはん うめどりのフライ 金山寺みそあえ わかめのみそ汁でした。

参加していただいた保護者の方に、アンケートの記入にご協力いただきました。

①給食について

うす味でおいしかった。
家ではあまり作らない料理がでるので良い。
うす味だと素材の味がよくわかるので良い。

②食・体・健康について

あまり好き嫌いなく食べています。
家では食べなくても、学校では食べているようです。



なぜうすあじがいいの？

濃い味付けのものばかり食べていると、味覚が衰えます。また、のどの渇き、血圧上昇、むくみの原因など、さまざまな病気にもつながります。

減塩



給食でしている工夫は？

だしをしっかり出し、汁物の塩分を控えています。
ドレッシングや酢の物の調味液を加熱し味をまろやかに仕上げています。
すべての食材を加熱調理し、食中毒予防をしています。

食材について

6月は和歌山県でとれる食材や郷土料理がたくさん登場しました。これから夏にむけて夏野菜がたくさん登場します。給食ではさまざまな食材や料理を紹介していきます。



