

4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

ご入学、ご進級おめでとうございます。新しい仲間を迎えて新年度のスタートです。元気に学校生活を送ることができるように、食事、睡眠、運動など規則正しい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も設定しています。
 - 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を考えたおいしい食事を提供すること、地場産物、郷土料理、外国の料理を紹介しています。
- 栄養のことや食事のマナーを繰り返し学んだり、友だちとの会食を楽しむ場となっています。

給食について

今月の給食目標 …… 「給食の約束を守ろう」

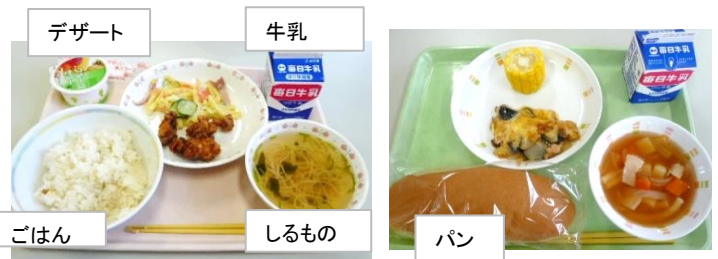
- 給食室に来る前は、必ず教室か近くの洗面で手洗いをしてきてください。
- きちんと配膳してください。



- 食事のマナーを守ってください。



しよっき はしやう そろ
食器やお箸等はきちんと揃えて
かえ
返してください。



給食当番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。各家庭に持ち帰って洗濯していただくことはありません。給食当番のマスクも学校で用意しています。

給食の「献立表」を毎月、配付しています。必ず目を通していただき、各家庭の献立や食生活の参考にご活用ください。「食育だより」も配付し、食育学習の内容をお知らせしています。ご家庭でも振り返り等をおねがいいたします。

※食事量や食事のマナー等、食事で気になる方は、担任を通じて連絡ください。給食時間にも気をつけていきたいと思っております。

調理実習について

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。



エプロンは身にあっ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ないこともあります。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、衛生的な実習が実施できるようにご協力をお願いします。調理実習中は、異物混入や包丁や火気の使用に際し、安全には十分に配慮しています。

栄養学習について



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。

体内時計のリズムを大切に



「早寝、早起き、あさごはん」の生活リズムを整えるためには、朝食を食べることから始めます。ゲームやテレビを見て夜更かししないで早く寝ることが大切です。

朝食を食べて、登校しましょう

朝食を食べる習慣のない人は、まずヨーグルトやフルーツだけでも毎日食べるようにしましょう。次は、菓子パンやおにぎりや飲み物、次はいろいろな食べ物を組み合わせるなど出来ることから始めましょう。朝食を食べることで朝のランニングが気持ちよかったり、給食を食べるまでがんばることができたことを実感できます。買い物に出かけた時に「明日の朝食どうしようかな？」と考えられると朝食をしっかり食べることができるとおもいます。

