

運動会も無事に終わって、教育実習が始まっています。今年は、実習生の人数も多く、ランチルームもランチルームのテラスもいっぱいです。給食では、和歌山の食材や秋の味覚がたくさん登場しています。「食欲の秋」を満喫してください。

●10月は、「和歌山県食育推進月間」です。

「食べることは学ぶこと、考えよう皆と私の食の未来！」がスローガンです。

給食... ①郷土食の紹介や和歌山県の食材を紹介しています。

クジラ肉、イノブタ肉、梅どりなどの和歌山県ブランド肉を使用した料理や柿、梅干し、みかん、高野豆腐、太刀魚、しらすなど和歌山産の食材を使った料理を紹介しています。今年は「さつまいもと梅入り茶がゆ」をお味噌汁がわりに登場させました。不人気でしたが、初めて食べた人もいました。次回は？ですが、和歌山の郷土食であることを知ってほしいと思っています。

②児童生徒、教職員、教育実習生の全校で、本校手作りのお弁当を食べました。

今年、高等部3Fが考えてくれた「おふくろの味弁当」です。家族の人に作ってもらったお弁当のおかげを思いながら考えてくれました。どの家庭のお弁当も愛情たっぷり、手間暇かけたお弁当が多くて、給食で実施するにはむずかしく、アレンジしたものもあります。「ふたを開けた時にきれいなお弁当に見えること」という約束で、色紙を使ってシミュレーションしながら工夫してくれました。



給食が終わったあとクラスで感想をまとめてもらいました。『お弁当を配る数は多いし、自分たちが考えた弁当を大きい声で説明するのは大変だった。』『でも、「ありがとう」と言ってもらったり、お弁当を食べているときに「おいしい！」と言っているのが聞こえてきたり、自分たちが考えた「肉じゃが」や「チーズインハンバーグ」がおいしかったのでよかった』など、献立を作る楽しさや人に喜んでもらえる食事作りを体験してもらうことができました。

お弁当の梅干しは、「梅干しで元気！！キャンペーン」で和歌山県より頂きました。この梅干しは、毎年頂いていますが、梅干しのにがてな子どもたちも食べられる酸味の控えめな梅干しです。この食育だよりと一緒に「梅と梅干しのお話」パンフレットを配付しますので、家族で梅干し談話などいかがですか？

食育学習... ①「栄養ってなに？」中一の生活の時間に学習しました。

自分たちが買った好きなお弁当と給食との違いを発表し、自分たちの食事を振り返ってもらいました。バランスよく食べることや栄養という言葉の意味を知ってもらうために、食べ物をその働きによって赤・黄・緑の3色に分けることが出来ること、いろいろな食べ物を組み合わせることで病気になりにくく、健康な体ができることを伝えました。授業の振り返りのワークシートには、「赤・黄・緑の食品をバランスよく食べたいです」「次のお弁当を買う時は、野菜も買うようにします」「今度から野菜をいっぱい入ったお弁当を買ったらいい」など書いてくれていました。



②高等部3Sと3F...卒業後に向けて

「あれ、なぜかな？こんな時どうする？」卒業後の生活をj考えて病院へ行くタイミングやどの医者に行ったらいいのjか、自分の体調の悪いことをどのように伝えたらいいのjか、病院での受診の仕方、お医者さんに「消化のよい食事をしてください」といわれたらどんな食事がいいのjかな？など卒業後の生活にむけて、保健と食育の学習をしました。



3S (朝起きた時、頭がいたい！どうしよう？)  
あさおき とき あたま (調理・全粥、煮魚、お浸し、じゃがいもの煮物、湯豆腐)

3F (病院での受診の仕方jを体験しました)  
びょういん じゆしん しかた (調理・5分粥、焼き魚、炒り卵、お浸し、みそ汁)