

朝夕に冷たさを感じるようになってきました。気温の変化から体調をくずしやすくなります。インフルエンザやノロウイルスのニュースが聞こえてきます。外から帰った時、食事の前、トイレの後にはきちんと手を洗いをしましょう。外から帰った時、のどが痛い時は、しっかりとうがいもしましょう。かぜの予防には、バランスのよい食事、しっかりと睡眠をとるなど規則正しい生活をしましょう。季節にあった服装を心がけましょう。



かぜ予防！！

こまめな手洗い、うがいをしましょう。人の多い所へは、マスクを忘れずに！

1日3食バランスよく食べよう

適度に運動をする

はやね、はやおきをしよう

部屋の外と内の温度差があります。衣服にも注意！

11月の給食から・・・

献立表でもお知らせしましたが、今月から給食のお米は新米です。また、米粉パンやお米を使ったスープ、山形県の新米、煮込みごはんなどいろいろなメニューを紹介し、お米料理を楽しんでもらう工夫をしています。もともと本校の生徒たちは、「ごはん」は好きですが、昨今の米離れの問題とは、無縁であってほしいと思っています。

今月は、日本各地の郷土食や食材を紹介しています。兵庫県明石より「たこのからあげ」、宮城県の「揚げ麩」、秋田県の「きりたんぼ」、山形県のお米、滋賀県の「赤こんにやく」などを紹介しています。「赤こんにやく」をランチルーム前に展示して見たり、触ったりしてもらうことで、こんにやくにまちがいないことを知ってもらいました。初めて食べた人も多かったようですが、残菜はありませんでした。



滋賀県の赤こんにやくを紹介しました。



和歌山県より頂いた「みかん」を紹介し、ビタミンCやみかんの房やすじには食物せんいが多いことを知らせました。

「たこのからあげ」は、しっかりとむことをやくやくと約束していますが、「いかのリング揚げ」より、みんな早く食べ終わっていました。

11月14日 ヤクルトの出前授業を、小学部中学年で実施しました。

「おなかのなか、げんきですか？」



夏休み中に実施した「早ね、早起き、朝ごはん」のアンケートの結果をもとに、生活習慣の見直しができるように学習を計画しました。お腹のなかで元気がどうか毎日「うんこ」を見てわかること。元気なうんこは？水に浮くこと、バナナのような形をしていること、においがしないことなどを学習しました。「お腹にやさしい食事」作りの調理実習もしました。



教育実習中も調理実習は、たくさん実施されました。



木曜日の1日生活では、ピザや手打ちうどん、ワンプレートランチ、手作りぎょうざ、ハロウィンの料理、たこ焼き・・・など教育実習生の計画した課題に取り組みました。

食卓を囲んで、家族でだらんしてますか？

11月の第3日曜日は「家族の日」です。この前後1週間は、「家族の週間」です。家族の役割や生命の大切さについて理解を深めるために、平成19年度、内閣府によって定められたそうです。このたよりを発行するころは、第3日曜日もすぎているのですが、この機会に家族と一緒に食事作りやおやつ作りに挑戦してみてください。食卓を囲んで、防災のことや給食のこと学校の話など楽しい時間を作ってください。



教育実習生には、実習が始まる前に調理実習や給食での衛生管理について話をしています。本校の各調理室の使い方や準備の方法、あとかたづけ、お肉やお魚の購入の仕方、卵を使った時の手洗いなど細かく説明しています。実習生のみなさんは、その約束を守ってきちんと調理の計画をしてくださいました。