

9月になってようやく、朝晩は涼しくなってきました。でも、まだまだ、日中の残暑はきびしいです。夏休みの疲れからか、体調不良の人が多くなっています。また、全体的に食欲も落ちてきているようです。(元気におかわりしている人もいますが…)運動会の練習もはじまっています。朝・昼・晩の食事と、睡眠をしっかりとって体調を整えましょう。

●高等部の配膳台が新しくなりました。



避難訓練のときも体験しました。

ランチルームで長く使っていた、本校職員の手作りの高等部配膳台を新しく買い替えました。多少の温度管理やロールカーテンで開閉ができるなど単時間(給食時間中)の安全・安心な管理ができるようになりました。夏休み中に小学部・中学部も体験しました。「コンビニみたい！」という感想が多かったです。

●9月の給食は、「まごはやさしい」献立を紹介しています。

9月3日～9月12日に実施しました。9月13日は、敬老の日の献立です。「まごはやさしい」食材をすべて利用しました。

- ま … 豆類
- ご … ごまなど種実類
- は(わ) … わかめなど海藻類
- や … 野菜料理
- さ … 魚料理
- し … しいたけなどきのこ類
- い … いも類



大豆入り茶飯、牛乳、鰯のオイルや焼き(ごまマヨネーズやき)、なすのそぼろに、みそしる(わかめとさといもいり)



●夏休み中の宿題(調理)の成果をクラスで報告しました。

木曜日の「1日生活」で、夏休みの宿題(調理)の成果をクラスで報告しました。家庭で練習してくるとみんな自信を持って作ってくれます。おかあさんが、おいしく作れるように工夫してくださったり、前日にもう一度練習してくれるなど様々です。調理は、作り慣れることで上達します。家族や友だちに喜んでもらうことで、「今度は、何を作ってみようかな?」と次のステップに進めます。食べることは、一生必要なことです。簡単に作れる調味料や買って来てすぐに食べられるお惣菜もたくさん出まわっていますが、健康な生活を長く続けるためには、栄養バランスを考えて、添加物や化学調味調味料等の少ない食事を作って食べることが大切だと思っています。これからも子どもたちの調理技術が向上できるように家族の協力をお願いしていきたいと思ひます。



小高

中二



嫌いな食べ物上位10品目と回答割合(小学生)



上記は、全国平均の嫌いな食べ物10品目のグラフです。この中に夏野菜が4つ(ゴーヤ、なす、ピーマン、トマト)含まれています。本校の実態も同じです。「野菜はからだにやさしい」食べ物で、これからもしっかり食べることをアピールしていきたいと思ひます。

保護者の方へ・・・夏休み中に、小学部のみなさんに1週間、「早ね・早おき・朝ごはん!」の生活アンケートをお願いし、全員提出していただきました。ありがとうございました。このアンケートの書き出しに「人は、寝て、食べて、うんちを出して、元気がでる動物です。大人も子どもも同じです。」とあります。また、別の本では、「日本人は、体格の向上をめざし、急速に食の欧米化を進めてきた結果、平均身長は、10cm以上高くなり、余剰カロリーは脂肪として蓄えられ欧米人に近い体格になりました。しかし、内臓は、その変化に対応しきれず、生活習慣病を患う人が急増している現状があります。」と書かれています。人の体は、大人・子どもに関係なく、健康のためには、規則正しい生活と日本人にあった食生活を続けることが大切であることを、改めて確認できたように思いました。