食育だより-2







がつ きせつ むか じどう せいと げんき こうとうぶ しゅう とりくみた つく きゅうしょく やさい 5月のさわやかな季節を迎え、児童生徒たちはますます元気いっぱいです。高等部では、週取組で田んぼ作りや給食の野菜くずでの ひつく ちゅうがくぶ しゅくはく しょくじつく しょうがくぶ まめ しゅうかい しょくいく かんけい じゅぎょう けいかく こうとうぶ たい肥作り、中学部では宿泊の食事作り、小学部では豆むき集会など食育も関係している授業がいろいろ計画されています。高等部1 **がつ きゅうしょく しゅん しょくさい まめ** くれました。5月の給食は、旬の食材「豆」がいっぱいです。

新入生保護者給食試食会









がっか ししょくかい じっし ことし しょう ちゅうがくぶ ほごしゃ にん かた さんか れいねん さんかしゃ すく 5月10日に試食会を実施しました。今年は、小・中学部の保護者 6 人の方が参加してくれました。例年より参加者が少なかったので残
 んねん
 ほんこうきゅうしょく
 いけん かんそう き
 こんご さんこう

 念でしたが、本校給食についての意見や感想を聞かせていただきました。今後の参考にさせていただきます。

こんなことに気を付けて献立を作っています

①いろいろな食品を使います。

- しゅん やさい くだもの ちいき しょくざい がっ ・ 旬の野菜や果物、地域の食材、学 ニラ だいがく のうさくぶつ しょうかい 校や大学の農作物も紹介します。
- ひつよう えいよう ただ しょくひんく あ・必要な栄養や正しい食品の組み合 かんが きょうざい わせを考え、教材にもなるように献 んだてかんが 立を考えています。



^{あんぜん} ②安全でおいしい!!

- あんぜん しょくひん えら ・安全な食品を選んでいます。
- しょくちゅうどく よぼう はいりょ・食中毒の予防に配慮しています。



③健康な体作いになるように!!



- しぼう えんぶん ・脂肪や塩分のとりすぎに気をつ けています。
- * 野菜をたくさん使っています。

たの きゅうしょく 6楽しい給食!!

きゅうしょく きゅうしょく べんとう セレクト給食、バイキング給食、お弁当 きゅうしょく おこな きゅうしょくへんか たの も 給食などを行い、給食に変化と楽しみを持 たせています。









⑤食文化もたいせつしています

にほん むかし つた そぼく りょ 日本に昔から伝わる素朴な料 うり ぎょうじしょく かくち きょうどりょうり 理や行事食、各地の郷十料理な どもとりいれています。

がいこく りょうり しょうかい・外国の料理も紹介 しています。



4かみごたえのある料理も・

かりょうり しっかり 噛める料理をカ こんだて な しょ ミカミ献立と名づけて紹 うかい 介しています。





みんながんばってたべた

ナルナー たべる

1		かず	かず	
	-	,		
		4	7	0
	0	3	2	
	2	16	4	*
	2	16	2.	
17		10	8	7
	d	4	10	H
N	1			
	4	6	10	40
/ [9	17	たくさん	Altr ·
		17	8	7.0
	6		104060	6
		14	たくさん	0
	20	23	たくさん	400
				-

小学部の豆むき



いっしょけんめい まめ みんな、一所懸命に豆むきをしてく れました。例年、豆むき時間は3分 んかん ことし ぷんかん しゅうちゅう 間ですが、今年は4分間も集中して まめ きゅうしょくし 豆むきをしてくれました。給食室で まめ はい まめ はん は、たくさん豆が入った「豆ご飯」

うすいえんどう



を炊くことができました。

_{まめ} きゅうしょ 豆むきのあとは、給食 じかん 時間にいくつ豆を食べ はっぴょう るか発表します。豆の ひと おお にがてな人が多いの はっぴょう 発表してくれます。今 と 年は、「たくさん」と こた ひと にん 答えた人が4人もいた のでびっくり!!みん **もくひょう かず** な目標の数をたべるこ とができました。

(保護者の方へ)

子どもの食生活は親の食生活に左右されることが多く、最近は幼児期から大人と同じ食事内容をとることが多くなってきています。 しかし、ほけんだよりでも食中毒についての注意があったように、家族で外食したり同じものを食べていても、子どもだけ食中毒に 感染した事例が多くあります。子どもの体は大人の小型ではなく、免疫力が低く、臓器の発達も20歳を100%とすると6歳から10歳では60%程度だということです。特に、支援学校の児童生徒の中には、食中毒菌への抵抗力も弱く、体の中で菌がふえるスピードも早 くなってしまいます。そして、消化吸収もまだまだ大人より弱いですから、生ものや消化の悪いものの食べ過ぎには十分に気をつけ ください。



