

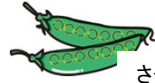
食育だより-2



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年生は、「そらまめ」をたくさん収穫して給食室に届けて来ています。小学部も「そらまめ」「スナップえんどう」を収穫してきてくれました。5月の給食は、旬の食材「豆」がいっぱいです。



インゲン



さやえんどう



そらまめ

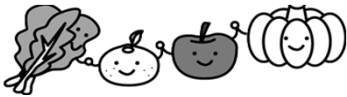
新入生保護者給食試食会

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すが、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。

旬の野菜や果物、地域の食材、学校や大学の農作物も紹介します。必要な栄養や正しい食品の組み合わせを考え、教材にもなるように献立を考えています。



②安全でおいしい！！

安全な食品を選んでいます。自然な味を生かしています。食中毒の予防に配慮しています。



③健康な体作りになるように！！



脂肪や塩分のとりすぎに気を付けています。野菜をたくさん使っています。

④かみごたえのある料理も・・・

しっかり噛める料理を力ミカミ献立と名づけて紹介しています。



⑤楽しい給食！！

セレクト給食、バイキング給食、お弁当給食などを行い、給食に変化と楽しさを持たせています。



⑥食文化もたいせつしています

日本に昔から伝わる素朴な料理や行事食、各地の郷土料理などもとりいれています。外国の料理も紹介しています。



みんながんばってたべたよ。

むいた	食べる	
かず	かず	
4	7	♡
3	2	
16	4	☆
16	2	
10	8	☆
4	10	☆
6	10	
17	たくさん	☆
17	8	
23	たくさん	♡
14	たくさん	
23	たくさん	

小学部の豆むき



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分間ですが、今年は4分間も集中して豆むきをしてくれました。給食室では、たくさん豆が入った「豆ご飯」を炊くことができました。

うすいえんどう



豆むきのあとは、給食時間にいくつ豆を食べるか発表します。豆のながてな人が多いので、考えてから〇個と発表してくれます。今年、**「たくさん」**と答えた人が4人もいたのでびっくり！！みん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、最近で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からです、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てください。

