



# 食育だより

猪苗代支援学校 保健部

令和2年12月23日発行  
第3号



厳しい寒さが身に染みる冬の到来です。今日はクリスマス、そして冬休みには大晦日、お正月など楽しいイベントがたくさんありますね。寒い冬を元気に過ごすためにも、夜更かしや食べ過ぎに注意し、規則正しい生活を心がけ、3学期も元気に会いましょう。

## ～小学部～

今年のさつまいもは豊作！一人で引張っても抜けず、友達と協力し合いながら、「うんとこしょ、どっこいしょ」と掛け声を掛けながら収穫を行いました。収穫後は焼き芋を行い、寒空の中、「熱い！」と言いながら焼き芋を頬張る姿が見られました♪



## ～中学部～

自分たちで育てた大根を入れた「豚汁」と昨年度仕込みをした味噌を使っての「五平餅」を作って収穫祭をしました。「五平餅、初めて食べた！！」「また作りたい！！」といった声が聞かれ楽しい収穫祭となりました！！



## ～高等部～

今年も農芸班がたくさんの野菜を収穫しました！12月には収穫感謝週間を設け、学級ごとに芋煮や大根サラダ、さつまいもを使ったデザートなどを調理して美味しくいただきました！自然豊かな環境で採れた野菜と、食材を提供してくれた農芸班に感謝していただきました！



## ～ある日の給食～



山形県の郷土料理、芋煮ができました。ほんのりと甘みのある醤油ベースのスープに牛肉、そしてごろっとした里芋！「おいしい！」と話しながら食べている様子が見られました♪

## ～朝食を見直そう週間運動より～

先日はアンケートのご協力ありがとうございました。

☆アンケート結果（最終日の集計）についてお知らせします☆

- ①朝食に野菜を食べた：75%
- ②朝食に汁物を食べた：68.8%
- ③昼食以外に誰かと食事をした：2回 87.5% 1回 8.3% 0回 4.2%

☆アンケートより、ご家庭での取り組みについて紹介します☆

早食い、大食いについて困り感を抱いているご家庭が多く見受けられました。工夫している点としては、タイマーを使用する、ワンプレートにして量を調整しているというご家庭がありました。学校でも、肥満防止のためにもよく噛んで食べることや、食べ過ぎに注意することを伝えていきたいと思っております。また、野菜嫌いについても多く見られました。野菜を肉と一緒に煮込む、細かく刻む、コロッケやみそ汁に入れる、野菜のおいしさを伝えるなど工夫しているご家庭がありました！

