

食育だより

平成30年12月21日（金）

福島県立猪苗代支援学校

第2号



おいしかったね！！ ふれあい給食会

12月7日（金）の授業参観日に「ふれあい給食会」が行われました。多くの保護者の方に参加していただき、お子さんと一緒に給食を食べました。いつもよりにぎやかで楽しい給食になりました。



給食では、おいしく安全に食事をする事ができるように、食物アレルギーのある場合は除去食を、十分に噛むことが難しい場合は、きざみ食を提供するなど、様々なことに対応しながら給食を準備しています。今回お子さんと一緒に給食を食べていただき、お気づきになられたことがありましたら、遠慮なくお申し出ください。給食を作っている業者の方と連絡を取り合い、より良い給食になるようにしていきます。

小学部 「焼き芋をしよう！！」

11月7日（水）に、畑で収穫したさつまいもを、たき火の中に入れて、焼き芋にしました。自分たちで収穫し、自分たちで焼いた焼き芋は、格別においしかったようです。



中学部・高等部 「収穫祭」

中学部は、11月30日（金）に、畑で収穫したさつまいもを使って、さつまいも汁を作りました。

高等部は、11月27日（火）に農芸班で収穫した大根や白菜、さつまいもを使って、豚汁、カレー、餃子、スイートポテト、浅漬けを作りました。中学部も高等部も、みんなおかわりしながら食べていました。



食育講演会



12月7日（金）、本校図書室において、学校医の小川医院、今田かおる先生による、保護者のみなさんに向けた食育講演会が行われました。

子どもたちの生活習慣病予防や肥満改善のため、日ごろどのような食生活をするのがよいか、とてもわかりやすくお話していただきました。

バランスの良い食生活を送るために、毎日欠かさず摂ると良い食べ物として挙げられたのが「ま・ご・こ・は・や・さ・し・い・よ」の頭文字で始まる食材です。特に、最後の「よ」はヨーグルト、チーズ、みそ、納豆など、発酵食品で、毎日しっかり摂取し腸内の善玉細菌をたくさん増やすことが健康な食生活に重要なことだとお話されていました。

また、食べる順番も重要で、サラダなど野菜から摂取することが、体にとっても良いとのことでした。意識してお子さんの食事に生かし、家族みんなで健康な食生活をつくっていきましょう。

『孫子は優しいよ（まごこはやさしいよ）』

ま・・・豆類



ご・・・ごま



こ・・・米（なるべく玄米）



は・・・わかめ（海草類）



や・・・野菜



さ・・・魚



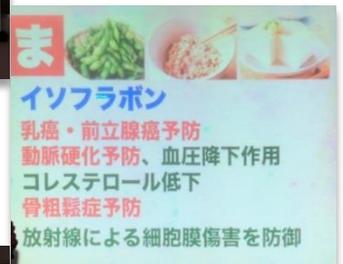
し・・・しいたけ（キノコ類）



い・・・いも類



よ・・・ヨーグルト（発酵食品）



大みそかに 年越しそば

年越しそばは、江戸時代中期からの習慣と言われています。そばのように細く、長く達者で暮らせることを願い、食べられてきたそうです。また、そばは切れやすいことから、今年の悪いことは切り捨て、新年に持ち越したくないという思いや、やせた土地でも力強く育つそばにあやかりたいという思いから、とも言われています。

大みそかに昔の人たちが、そばに込めた思いを、お子さんとぜひお話してみてください。

