

# 食育だより

平成31年3月19日(火)  
福島県立猪苗代支援学校  
第3号



## おいしい給食 いつもありがとうございます！！

### 給食感謝週間 3月4日(月)～8日(金)

平成31年3月4日(月)～8日(金)の期間は、給食感謝週間でした。これに合わせて、いくつかイベントが行われましたので、紹介します。

#### 調理員さん 給食見学



5日(火)給食を作ってくさっている調理員さんが給食の様子を見に来てくださいました。

「みんなが喜んで食べてくれているのが分かったので、これからも更においしい給食を作れるようにがんばります。」とお話

#### 給食感謝の会



5日(火)調理員の方に「いつもおいしい給食ありがとうございます」と言葉を添えながら、それぞれに書いた感謝のお手紙を学部の代表者が渡しました。



#### リクエスト献立

- ☆ココア揚げパン
- ☆ミネストローネ
- ☆ポテトサラダ
- ☆ブリのカレー焼き
- ☆ブロッコリー
- ☆プリン



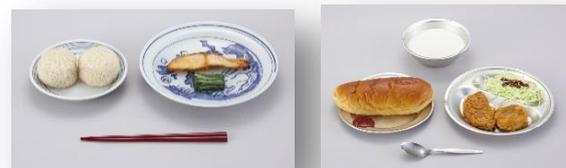
3月5日(火)は、小学部、中学部、高等部の卒業学年から希望を取ったリクエスト献立でした。

希望した献立が給食になるのは、特別感があるようで、卒業生は特に喜んで食べていました。

#### 給食の歴史

給食感謝週間の間、給食の歴史についてエリアに掲示して、紹介しました。

明治22年に、全国で初めて出された給食は、おにぎり・しゃけ・つけものでした。



学校給食法が施行された昭和29年のメニューは、コッペパン・脱脂粉乳・クジラ肉の竜田揚げ・キャベツ等でした。

現在は、汁物やデザートもついて、メニューも豊富になりました。

## 食育で育てたい力「食べる力」＝「生きる力」

- 心と体の健康を維持できる
- 食事の重要性や大切さを理解する
- 食べ物の選択や食事作りができる
- 一緒に食べたい人がいる（社会性）
- 日本の食文化を理解し伝えることができる
- 食べ物や作る人への感謝の心

食育とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる力を育むことを目指しています。

食に関する知識を身に付け、健康的な食生活を実践することにより心と身体の健康を維持し、生き生き暮らすために、「食べる力」＝「生きる力」を育むことは重要なことです。

本校では、給食の時間はもちろん、野菜を育てたり、調理したり授業や収穫祭・餅つき等の行事も計画し、食育に取り組んでいます。

また、食育の取り組みとして、保護者のみなさんに、朝食調べにご協力いただきました。保護者の皆様と協力しながら、児童生徒が生涯にわたって健全な食生活が実践できるよう「食べる力」＝「生きる力」を育てていきますので、今後ともよろしく願いいたします。

### 3学期の行事紹介

#### 小学部 「もちつき会」

1月18日（金）に、小学部でもちつきを行い、つゆもちとあんこもちを作りました。体験活動を通じて季節感を味わい、もちつきともちを食べることを楽しんでいました。



#### 高等部 「社会体験学習」

高等部は、1月28日（月）に、リステル猪苗代にて洋食形式のテーブルマナーについて学習してきました。スタッフの方から食器の使い方やマナーについて説明を受けながら、フランス料理を食べ、とても良い経験になりました。



お子さんと作ってみてはいかがですか!!

#### いちご大福

【材料（15個分）】

- ・白玉粉 250g
- ・いちご 15個
- ・水 330cc
- ・こしあん 400g
- ・砂糖 80g
- ・かたくり粉 少々



【作り方】

- ① いちごは洗ってへたを取り、水気をふいておく。
- ② バットにかたくり粉を敷いて、こしあんを15等分して丸める。
- ③ 耐熱性のボール等に白玉粉と水、砂糖を入れ、よく混ぜ、ラップをして電子レンジ（500W）で3～4分加熱する。
- ④ ③を電子レンジから取り出し、ゴムべらなどでよく混ぜる。
- ⑤ ④に再びラップをして電子レンジで3～4分加熱する。
- ⑥ ⑤を電子レンジから取り出し、ゴムべらなどでよく混ぜて、手で触れられるくらいの熱さになるまで冷ます。
- ⑦ 手のひらにかたくり粉をつけ、⑥の生地を手にとって薄く円形に伸ばし、①のいちご1個と②のこしあん1つを包んで大福の形を作る。