

食育だより

猪苗代支援学校 保健部

令和元年10月11日発行
第3号

さわやかな秋風が気持ち良い季節になりました。秋と言えば、実りの秋！食欲の秋！1年で一番食べ物がおいしい季節です。旬な食べ物を食べるということは、豊かな感性や味覚の形成に大切なことです。食卓に旬の食べ物を取り入れ、旬の食べ物についてお話ししながら楽しい食事の時間を過ごしたいですね♪

～小学部～

低学年でじゃがいもの収穫をしました。収穫したじゃがいもでカレーやじゃがバター、ポテトチップスを作って食べました♪小学部で育てているさつまいもや大根、小豆の収穫は、今月末に行います♪いなっ子まつりでは、みんなで育てている野菜の収穫の劇「おおきなやさい」の発表を行います！！



～中学部～

「栽培レポート～実りの秋編～」

大豆、小豆、サツマイモの苗を6月に植えてから、総合学習の時間に除草作業や苗の観察をしました。いよいよ収穫の時期となりました。大豆、小豆はさやの部分が茶色に変わり、豆がこぼれ落ちそう！11月の収穫祭に向けて、いなっ子まつりが終わったら中学部生徒全員で収穫します。



～高等部～

家庭科で、食べ物の栄養についての学習を行っています。1年生は、食材によって栄養や動きに違いがあり、バランスよく食べる必要があることを学び、2年生と3年生は、食事のバランスを考えながらメニューを決め調理を行いました。また、学級によっては、野菜や果物を育て、育てた野菜を使って調理する学習を行っています。

こうした学習を通して、食べ物に関する知識や関心を深め、健康的な生活や自立につなげています。



～親子クッキング教室を行いました～

7月23日(火)に「親子クッキング教室」が行われました。郡山女子大学教授、菊池節子先生が来校し、会津の郷土料理である「ちまぎ」を作りました。初めて作るという参加者も多く、笹の使い方や草の巻き方に一苦勞！教えていただきながら上手に作る事ができました。伝統的な食文化を大切にしていきたいですね。茹でている間の待ち時間を利用し、「子ども用ビール」も作りました★



～いきなりですが…お醤油はどのようにかけていますか？～

福島県の健康指標において、
子どもの肥満・むし歯 全国ワースト3位 (H28)
大人のメタボ該当者が多い 全国ワースト3位 (H28)
急性心筋梗塞による死亡が多い 男女全国ワースト1位 (H27)
という結果が出ています。幼少期からの食生活を整えることの大切さが分かる結果ですね。

福島県の食塩摂取量は、5人に4人が1日の目標量を超過しているそうです。みなさん、醤油をかけるときどのようにかけているか思い出してみてください。回してかける人、空気の穴を抑えながらかける人、一か所だけにかける人、醤油スプレーでかける人、様々だと思います。小さいころからの習慣の一つに、“調味料の使い方”もあるそうです。醤油を使うときに、かけすぎないように意識してみてくださいね。

