

食育だより

猪苗代支援学校 保健部

令和2年3月18日発行
第5号

ご卒業・修了おめでとうございます

平成から令和に代わった2019年度も、保護者の皆様には様々なご協力をいただきありがとうございました。この機会に食生活や健康について、お子様と一緒に1年間を振り返っていただければと思います。

～小学部～

1月にもちつき会が行われました。畑で収穫した小豆を使ってあんこを作りました☆自分たちで育て、収穫して作ったあんこやみんなで協力して野菜を切った汁餅は格別♪もちつきでは杵を使って、ぺたんぺたん♪上手につくことができました。



～中学部～

3学期は活動班ごとに2回ずつ調理活動を実施。あずき班はお汁粉とどら焼きを、だいず班は豆腐の味噌汁、おからのあやきの2品を作り、シェアして試食しました。自分たちで栽培した豆が食材に用いられたことで、さらに美味しく感じられました。



～高等部～

「地域の食文化について、知って！食べよう！」のテーマのもと、「そば」について学習しました。学校の周りに咲く白い花は、そばの花」「そばの実をすりつぶしてそば粉にする」等を学び、下郷町の大内宿で、ねぎでそばを食べる体験もしてきました。



～学校給食週間～

2月17日～21日は学校給食週間でした。各学部の卒業生のリクエスト献立が出たり、感謝の手紙を渡したいしました☆



- リクエスト献立
- ・五目チャーハン
 - ・具だくさん汁
 - ・唐揚げ
 - ・マカロニサラダ
 - ・いちごのパパロア
 - ・牛乳



いつもありがとうございます。

給食の様子も見ていただきました。



～食育講演会～

2月28日に食育講演会が行われました。福島県民の食生活の動向を説明した後、ほんだ荘管理栄養士池田禎子氏から、「健康的な食生活」についてお話いただきました。減塩や肥満、高齢者への配慮、さらには非常時の対応など幅広くお話いただきました♪



～お子さんと一緒に1年間の食生活を振り返ってみましょう～

- 食事の前に手を洗うことができた
- 食事の準備や片付けを手伝うことができた
- 「いただきます」と「ごちそうさま」の挨拶をした
- 正しい姿勢で食器を持って食べることができた
- よく噛んで、味わって食べることができた
- 朝食を欠かさずに食べた
- おやつの食べ過ぎやジュースの飲み過ぎに気を付けた
- バランスのよい食事を心掛けた