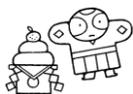


令和2年度

食育だより

広島市立広島特別支援学校

1月号



新年を迎えました。今年一年を健康でよい年にするために、毎日の食生活を大切に、元気に過ごしましょう。

◇ 1月の行事と給食 ◇

1月は、一年の初めの月であることから、その年を健康に過ごせるように願いを込めた様々な行事が行われます。給食にも、それらにちなんだ料理や食材が登場します。



雑煮



栗きんとん



紅白なます



黒豆



えび

広島市学校給食の「今」



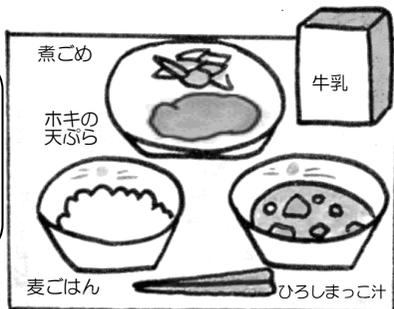
24～30日は
全国学校給食週間

広島市の学校給食は、戦後、栄養失調の子どもたちを救うために始まりましたが、時代によって目的や内容が移り変わってきました。現在では、正しい食習慣や知識・食事のマナー・感謝の心などを身につけるための「生きた教材」となっています。

この機会に、ご家庭でも給食について話をしてみませんか。

郷土食

自分たちの住む地域に伝わる食文化への理解を深め、大切にしていこうという気持ちや郷土を愛する心を育みます。



わ食の日

毎月19日の食育の日を「わ食の日」とし、一汁二菜の献立を取り入れています。広島市がすすめる「わ食」の観点から、食文化の継承に努めています。

主食

栄養バランスや健康的な食べ方を学びます。昔の主食は毎日パンでしたが、現在では米飯が週4回、パンは週1回となっています。

食事マナー

毎日の実践から正しい食事マナーを学びます。昔はわりばしや先割れスプーンでしたが、現在では箸やスプーンを使用しています。

地場産物

毎月4回「地場産物の日」を設けています。地域への関心を高め、食べ物を大事にし、生産等に関わる人々に感謝する心を育みます。

おいしく・たのしく食べよう!



学校給食は、正しい食習慣や知識・食事のマナー・感謝の心などを身につけるための生きた教材です。

<感謝の心>



私たちが食事をするまでには、農業、漁業・水産業、畜産業に携わる人をはじめ、運搬する人、食事をつくる人などたくさんの方が関わっています。また、食事をするという事は、食べ物の命をいただくということです。

給食に関わっている人々に、感謝の気持ちを込めて食事のあいさつをしよう。



食べ物の大切さを知ろう。



※1月25日(月)から29日(金)は、本校の給食週間です。

給食のできるまでの様子や、食べ物クイズを、ビデオ映像で視聴します。



給食レシピ



<材料4人分>

さつまいも	中1本
栗甘露煮	60g
さとう	大さじ1
塩	少々



<栗きんとん>

<作り方>

- ① 下ごしらえ
さつまいも…皮をむいて角切りにする
栗…シロップをきる
- ② さとうと塩を混ぜておく。
- ③ ひたひたの水でさつまいもをゆでる。柔らかくなったら、余分な水分をすくい出し、②を入れて混ぜながらつぶす。
- ④ そのまま練りながら水分を飛ばし、なめらかにする。
- ⑤ ④に栗を混ぜ合わせる。