



食育だより

令和2年度

2月号

広島市立広島特別支援学校



一年で最も寒さの厳しい季節になりました。新型コロナウイルスの感染対策や風邪・インフルエンザの予防のためにも、バランスのとれた食事と睡眠を心がけ、寒さに負けない体を作りましょう。

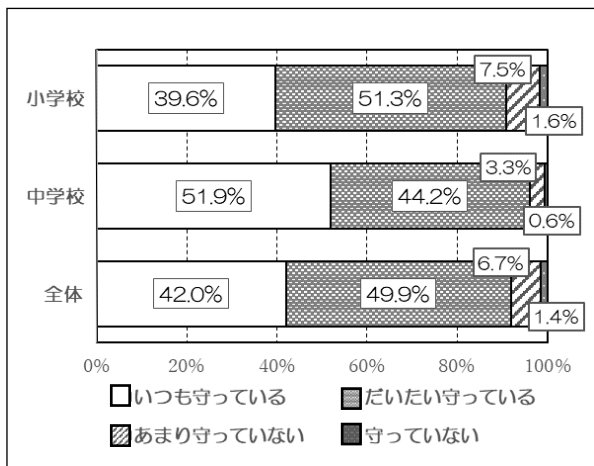


「食事のマナー」

きちんと守って、いただきます！！

広島市の小学5年生と中学2年生を対象に行った平成31年度の「食に関するアンケート」の中で、「いただきます、ごちそうさまのあいさつをしていますか。」という質問に約8割の児童生徒が「いつもしている」と答えていました。また、「食器やはしの持ち方や姿勢など、食事のマナーを守って食べていますか。」という質問では「いつも守っている」と答えた児童生徒は約4割でした。

Q. 食器やはしの持ち方や姿勢など、食事のマナーを守って食べていますか。



●食器やはしなどを正しく持つ食べる



●よい姿勢で食べる



食事のマナーを守ると、自分自身の食事をスムーズに進めることができ、周りの人と気持ちよく過ごすことができます。また今は、食事の際には真正面に座ることを避け、料理は大皿ではなく個々に盛りつけるなど、家庭での新型コロナウイルス感染症対策も大事です。食事のマナーと感染対策を意識して食事をするようにしましょう。

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。

〈給食週間の様子〉

1月25日～29日、給食週間を実施しました。いつも食べている給食が多くの人たちの手によって作られていることを、ビデオを通して学習しました。学校給食に関心をもつことで、食生活や健康について考えるよい機会になりました。

給食のできるまで

給食室で、野菜を洗ったり、切ったり、大きな鍋（回転釜）で煮たりします。



給食のみみつ

たくさんの種類の材料を使い、天然の食品でだしを取って作ります。一度にたくさんの量を作ること、給食の先生が力を合わせて作ることでおいしく仕上がります。



給食レシビ



今月のテーマ「食物繊維について知ろう」で取り上げている料理です。

〈ごま酢あえ〉

〈材料4人分〉

ちくわ	1本
ちりめんいりこ	大さじ1・1/3
茎わかめ	20g
切干しだいこん	20g
きゅうり	中1本
塩	少々
にんじん	小1/6本
酢	大さじ1・1/3
さとう	大さじ1・1/3
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/3
白いりごま	小さじ1/2

〈作り方〉

- ① 下ごしらえ
ちくわ…半月切り
茎わかめ…せん切り
切干しだいこん
…水でもどして2～3cmに切り、かためにゆでる
きゅうり…輪切りにして下塩をする
にんじん…せん切りにしてゆでる
白いりごま…すっておく
- ② 〔内の調味料で合わせ酢を作る。〕
- ③ よく冷ました材料を②の合わせ酢とごまであえる。