

7月食育だより

令和3年7月20日

相模原養護学校
給食食育班

暑さも日に日に増し、いよいよ夏本番が近づいてきました。明日から夏休みが始まりますね。規則正しい生活と、バランスの良い食事をとることで体調を整え、楽しい夏休みを過ごしてくださいね。2学期に元気なみなさんにお会いできるのを楽しみにしています。

さて、今回の食育だよりでは、学校給食や本校の食育についてご紹介します。



学校給食について

学校給食は、厚生労働省による「7つの学校給食目標」に基づき実施されています。給食は学校教育の一環と位置付けられ、心身の発達を支えるとともに、生きた教材としての役割も担っています。

学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p> 	<p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p> 	<p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p> 	<p>④食生活が自然の恩恵の上になり立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p>
<p>⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p> 	<p>⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p> 	<p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p> 	<p>学校給食法 第二条より</p> 

県立の特別支援学校の献立は全て完全独自献立となっており、各校の栄養士が毎月献立を立てています。栄養バランスよく安全かつ衛生的であることはもちろん、旬の食べ物を使い季節感を出したり、地元の食材を使用しながら、日本や世界各地の料理に触れるきっかけになったりするような献立作りを心がけています。無理なく安全に提供できるよう、日々調理員さんたちと試行錯誤しています。

また、児童生徒に食への関心を持ってもらうために、当日の給食にその日の料理や使用した食材について食育メモやクイズなどを掲載した「ぱくぱくだより」を各クラスに配布しています。

7月の行事食 「七タメニュー」



7月7日（水）に七タメニューを実施しました。
 タチウオのホイル焼きと七タ汁には、星形のにんじんを使用しています。また、デザートに七タゼリーをつけました。
 この日のぱくぱくだよりでは、“織姫と彦星の伝説について”と“日本各地のそうめん料理について”を紹介しました。

朝食に関するアンケートを実施しました

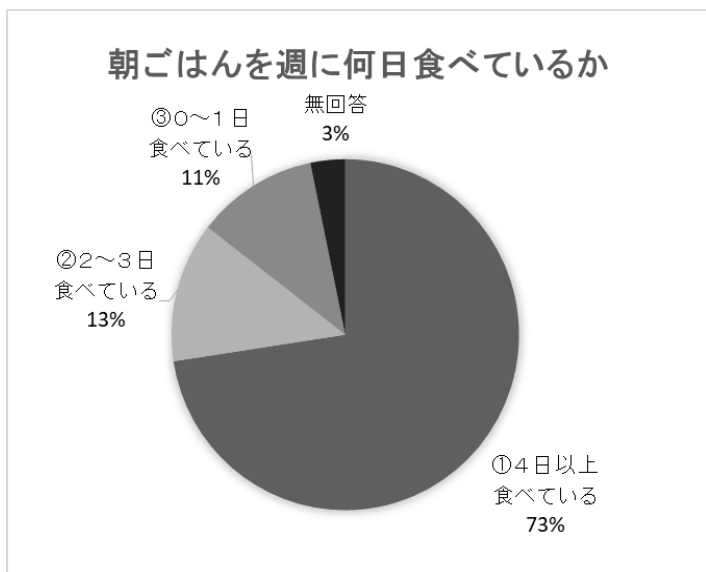
5月に本校高等部の生徒を対象に朝食についてアンケートを行いました。

「朝ごはんを週に何日食べているか」という質問では右のグラフのような結果になりました。

朝ごはんを週に4日以上食べている生徒は全体の73%でした。多くの生徒が朝ごはんを習慣的に食べていることが分かりました。

朝ごはんは、1日を元気に過ごすための大切なエネルギー源です。朝ごはんを食べないと夏バテや熱中症になる危険性が高まります。夏休みになると、つつい夜更かしをして朝起きる

のが遅くなってしまいがちですが、早寝・早起きをしてしっかりと朝ごはんを食べましょう。とはいえ、忙しい朝に朝ごはんを用意するのは大変だと思います。そこで、調理せずに食べられる食材や電子レンジで温めるだけで食べられる食材などを準備しておくとう便利です。おすすめの食材をいくつか紹介するので、ご家庭の状況に合わせてご活用ください。



おすすめの常備食材

そのまま食べられるもの、簡単な調理で食べられるものなど、ご家庭の状況に合わせて活用してください。

