

HAPPY NEW YEAR!!



令和6年1月18日発行
 京都府立井手やまぶき支援学校
 保健部食育担当

あけましておめでとう
 ございまぶー!

しょくいく 食育だより



Vol.7

きゅうしょくれしぴしょうかい 給食レシピ紹介

10月に行ったPTA試食会では、全体の3割ほどの保護者の皆様に御参加いただき、給食の様子や食育の取組について知っていただきました。そこで、ぜひレシピを教えてください!とリクエストをいただいたメニューのレシピを紹介し、御家庭でチャレンジしてみてくださいね。

しょうがくぶししょくかい だいこうひょう きぼ だいこん つな さらだ 小学部試食会で大好評! 「切り干し大根とツナのサラダ」



材料(大人5人分)

食材名	分量(g)	目安
切り干し大根	30	
小松菜	60	一束
にんじん	30	1/5本
ツナ	42	1/2缶
★ こいくちしょうゆ	15.5	小さじ2と1/2
★ ごま油	3.3	小さじ1弱
★ す	7.5	小さじ1と1/2
★ きび砂糖	7.5	小さじ2
※他の砂糖でも可		

作り方

- 1 切り干し大根を戻しておく。
- 2 ★の調味料をよく混ぜ合わせておく。
- 3 小松菜は2cm幅、にんじんは千切り、切り干し大根は水を絞り、食べやすい長さに切る。
- 4 湯を沸かし、にんじん、小松菜をゆで、冷ます。
- 5 ポウルに4、ツナ、2の調味液を混ぜ合わせたら完成。

☑ポイント

少し置いて味をなじませると◎ 食物繊維、カルシウムが豊富な切り干し大根をおいしく食べられます。

やさい にがて こた ちりこんかーん 野菜が苦手な子も食べられる?! 「チリコンカーン」



材料(大人5人分)

食材名	分量(g)	目安
ひよこまめ	90	
サラダ油	10	小さじ2強
にんにく	1.2	1/4かけ
豚ひき肉	210	
赤ワイン	6	小さじ1強
チリパウダー	0.4	ふたふり
たまねぎ	450	2玉
にんじん	150	1本
ゆでえだまめ	48	
★ ケチャップ	72	大さじ3
★ ウスターソース	6	小さじ1
★ こいくちしょうゆ	3	小さじ1/2
★ 塩	2.1	小さじ1/3
★ こしょう	0.05	ひとふり
★ パプリカパウダー	0.2	ひとふり
水	240	
片栗粉	9	大さじ1

作り方

- 1 ひよこまめを戻しておく。
- 2 にんにくはみじん切り、たまねぎは角切り、にんじんは厚めのいちょう切りに切る。
- 3 油を引き、にんにくを熱し豚ひき肉を炒める。赤ワインとチリパウダーを振り入れる。
- 4 にんじん、たまねぎを軽く炒め、水を加えて炊く。
- 5 具材が軟らかくなったら★を加える。
- 6 少し煮込み、えだまめ、水で溶いた片栗粉を加えとろみをつけて完成。

☑ポイント

チリパウダーは具材を炒めるときに入れることで香りが立ちます。
 パプリカパウダーは色味を出すためなので無くても大丈夫です。



くまの
熊野なまずを
たべようだぶー!!



こうとうぶしょくいく とりくみ きゅうしょく どうじょう
高等部食育の取組「給食になまずが登場!？」

かんさいこういきれんこういきないのくりんすいざんぶつ いきないとくさんのくりんすいざんぶつ ちさんちしょう すいしん とりくみ きゅうしょくへ
関西広域連合域内農林水産物による域内特産農林水産物の地産地消を推進する取組で、給食へ
しよくざいていきょう あわ でまえじゆぎょう とりくみ じっし
食材提供と併せて出前授業の取組を実施しました。

らんちるーム では和歌山県の新宮港株式会社で完全養殖された生きたなまずとふれあうことができ
ました。目の前のなまずを見て感動や驚く様子が見られました。また、新宮港株式会社さんからの講演
では、地域の食文化やなまずの生態、養殖について知ることができました。



こんたく
献立

- なまずの蒲焼き かばや
- 大根の梅おかか だいこん うめ あ
- ごはん みそしる ・味噌汁



おお がっこう き
＜大きななまずが学校に来たよ＞

こうとうぶ ようす
高等部の様子

かんしょう
なまずの観賞



大阪保健医療大学
藪中教授に聞く!
お箸マスターへの道

後編



小児理学療法を専門とする大阪保健医療大学の藪中教授(理学療法士)に、お箸を上手に使うための方法を教えていただくこの企画。今回は、おはしの選び方や持ち方などの基礎編でした。今回は具体的な練習の仕方を事例に沿って紹介していただきます!

事例 オリジナルな持ち方では使えているけど、...



Q1 箸でつかめてはいますが、正しい持ち方にならず、クロスしてしまうことも多いです。

Q2 かきこみ食べになってしまいます。

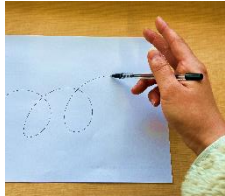
A1

- まず正しい持ち方になっているか、必ず確認して練習開始!
 リングやゴムなどの補助も間違った場所にあるとかえって持ちづらくなることに。段々とできるようになったら補助を【人差し指・中指→親指→薬指】の順で外していきましょう。

- クロスになるのは練習を続けていくことで改善されると思いますのでがんばりましょう。

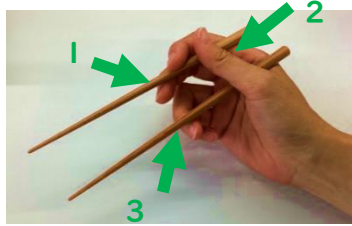
〈こんなおすすめ練習法〉

下の箸を固定することが難しい時、親指と薬指で鉛筆を持って書き、固定する感覚をつかむ



親指はヒーンとのばし
はさんで固定

確認★ 持ち方



- ☑ 1 中指を使って下から上の箸を支える
- ☑ 2 親指を使って横から上の箸を支える
- ☑ 3 薬指で下から下の箸を支える

★リングやゴムを付ける場合 100均の小さめのヘアゴムでOK★



人差し指と中指固定 親指固定 薬指固定

A2

- かきこみ食べ→箸でつかめていないため、つかむ練習をしましょう



↑むずかしい... ↑練習しやすいぞ

一口大のおにぎりなどがつかみやすく最初の練習に◎
 上から箸を入れてつかむことは難易度が高いです。
 まずは横から箸を入れられるように、台をつけて皿の位置をあげると練習しやすいです。皿も平たい物がよいですね。
 (片方は縁がついていても◎)



下の箸はしっかり固定! 手を使っても◎

開く方向に箸を動かすことに苦戦することが多いです。練習用のお箸でボールをはじくゲームなどを用意すると楽しく練習できますね。しっかり上げて、しっかり下げるを繰り返してみましょう。

あと3口だけ
がんばろう😊
 疲れてきた...



お箸の練習は鉛筆の練習につながります。
無理のない範囲で練習を♪ めげせお箸マスター!