



食育だより

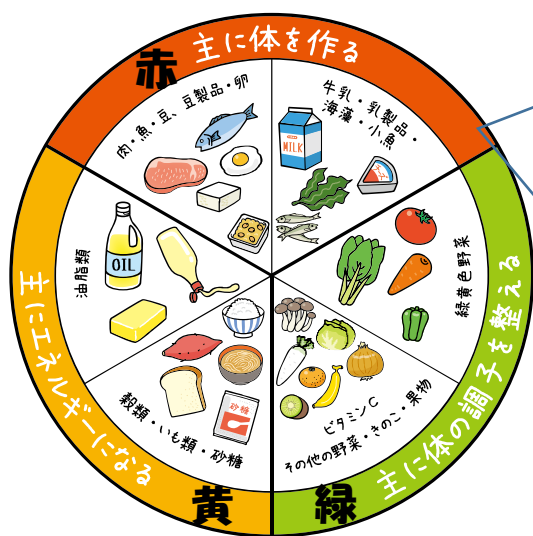
令和4年度
第9号
京都府立舞鶴支援学校

すっかり冬になりましたね。冬は、体調を崩しやすい季節です。規則正しい生活習慣と栄養バランスの良い食事を心がけて、冬を元気に過ごしましょう。今回は、栄養バランスの良い食事スタイルについて紹介します。

栄養バランスの良い食事について

「栄養バランスの良い食事を摂りましょう！」というのによく言われます。実際に栄養バランスの良い食事とは、どのようなものなのでしょうか。

食べ物の働きごとに大きく分けると3つの分類ができます。「主に体を作る食べ物」、「主にエネルギーになる食べ物」、「主に体の調子を整える食べ物」の3つです。3つの分類を全て食べることで栄養バランスの整った食事につながります。下の表を参考にしてみてください！



例えば、この日の給食は??



献立は、ごはん・牛乳・厚揚げ入り回鍋肉、中華サラダです。

このように日々の食事が体の中でどの働きをするものなのかを分けて考えることで、食生活を見直す機会になります。そして、食べ過ぎている分類に気づくことで食べ過ぎを防いだり、足りていない分類のものを加えたりすることができます。給食では、毎日バランスが良くなるように考えています。献立表にも3食分類で材料を分けているので、ぜひ見てください。

12月22日は冬至です



冬至とは、一年の中で最も昼が短く、夜の長い日のことです。昔から冬至の日に南瓜を食べたり、ゆず湯に入ったりすると風邪をひかないという言い伝えがあります。また、冬至に「ん」のつく食べ物を食べると「運を呼び込める」とも言われています。

12月は中学部の「リクエスト給食」です！

本校では各学期に1度、対象学部がリクエストしたメニューが給食の献立に登場する「リクエスト給食」の取組を実施しています。12月の担当は中学部です。

アンケート用紙は、写真付きの選択式と、自由記述式の2種類があります。

選択式用紙には、「ごはん」「おかず」「汁物」のそれぞれ3種類の献立の写真があり、好きなメニューを選びます。

自由記述式では、食べたいメニューを何でも記入できます。生徒たちは「〇〇を食べたいな〜」と嬉しそうに話しながら、好きなメニューを書いていました。



アンケートを集約し、結果を中学部2階ワークスペースと、児童生徒昇降口前の掲示板に張り出しました。「ごはん」「汁物」「おかず」はリクエストトップ3を発表しました。獲得票数の少ないメニューの一覧も掲示しました。

アンケート結果を見た生徒たちは「1位だ！」と喜んだり、「わたしも〇〇って書けばよかった〜」「〇〇が給食に出るといいな」などと話したりしていました。

昇降口前の掲示板を見た他学部の児童生徒も、「これが食べたいな〜」などと興味をもって見えています。



12月の給食には、中学部の生徒たちがリクエストしたメニューが毎日取り入れられていました(配付した「献立表」の★が付いたメニューです)。

リクエスト数の多いメニューだけでなく、あまり登場しないしょうゆラーメンやメロンパン、セルフオムライスなどもあり、生徒たちも嬉しそうに食べていました。

