令和５年度

1月 食育だより

愛知県立三好特別支援学校

今月の目標

感謝して食べよう

1月15～19日は学校給食週間です！

学校給食は、明治22年にお弁当を持ってこられない子どもたちに、昼食を用意したのが始まりとされています。戦争による食糧不足で中断されてしまいましたが、戦後、アメリカから給食物資が送られ、中断されていた学校給食が再開されました。そこで、物資贈呈式が行われた12月24日を「学校給食感謝の日」、1月24～30日を全国学校給食週間とすることが定められました。

本校では、毎年、学校給食週間にテーマを設けて、食に関することを学ぶ機会としています。

今年度のテーマは「地産地消」です。全校で行った人気投票で選ばれたメニューや、今年度「地産地消」について学んだ高等部2年生の皆さんが考えたメニューが登場します。

「**地産地消**」…地域で生産されたものを地域で消費する（食べる）こと

地産地消の良いところは

① 産地が近いから新鮮

② 作っている人が分かるから安心

③ 近いから、運ぶのに環境にやさしい

☆☆地場産物を使った人気メニュー☆☆

～投票結果～

【ソフトめん】　《1位》肉みそかけソフトめん（豆みそを使用）

【ごはん】　《1位》豚キムチ丼（みよし市の切り干し大根入り）

【おかず（主菜）】　《1位》みそカツ（甘みそ大好き！）

【おかず（副菜）】　《1位》なすみそ炒め（豊田市のなすを使用）

【おかず（汁もの）】　《1位》トマト入り坦々スープ（豊田市のトマト入り）

【デザート】　《1位》蒲郡みかんゼリー（給食の定番デザート）

《プチヴェール》

芽キャベツとケールを掛け合わせた新しい野菜で、日進市などで栽培されています。フランス語で「小さな緑」という意味で、ビタミンＣやカロテン、鉄分、カルシウムが多く含まれる野菜です。高等部2年生の皆さんが、プチヴェールを使った「新しいマカロニサラダ」を考えてくれました。

《豆みそ》

今回の投票で人気があったのは、愛知県の特産物「豆みそ」を使ったメニューでした。11日の「鶏肉と根菜の和風カレーライス」は、高等部の皆さんの意見を参考にして、隠し味にみそを使い、れんこんやにんじんなどの愛知県産の野菜を使用しました。

給食指導：実践紹介

☆小学部　女子児童☆

食べられる物が、ごくわずかで、4月当初の給食では、白米と汁物の汁以外は、食べることができませんでした。牛乳は特に苦手であったため、まずは、食べられるおかずの種類を増やすことを目標にしました。

そして、現在は・・・牛乳はパックの5分の1くらいを飲み、それ以外の食事は**完食**できるようになりました。

ほぼ完食

ここでは、有効だった支援方法を紹介します！

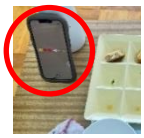
1. おかずを具材ごと（サラダなら、きゅうり、キャベツ、人参、ブロッコリーに）分けて、それぞれ米粒大に刻む。

自分から食材を口に運ぶようになりました。刻む大きさを徐々に大きくしていきましたが、食べることができました。

2. 食事に見通しがもてるように、「ビュッフェプレート」を使用する。

食べ物が減っていく様子が分かりやすいので、終わりが近づくと、食べるペースが早くなりました。また、おかずを具材ごとに分けなくても食べることができるようになりました。

3. 決められた量を時間内に食べることができるように、タイマーを使用する。



残り時間を気にしながら、食べ物を口に運ぶようになりました。1回に食べられる量も増えていきました。

4. あらかじめ決めておいた分量を全部食べたら、好きな活動をする。

食後の遊びを楽しみにして、完食するようになりました。

5. 食べ物を小分けして提供する。

1回に食べる分量が分かりやすいため、1回分の食事を目標時間の3分以内に食べようとする様子が多く見られました。

6. 好きなものと交互に食べる。

好きなものを食べることを楽しみにして、苦手なものも食べるようになりました。