

9月食育だより



愛知県立三好特別支援学校

【今月の目標】 正しく配膳しよう

夏休み明けは、朝起きられなかったり、なんとなくだるかったり、食欲がなかったりする人も多いと思います。「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整え、体調管理もしていきましょう。

お月見を楽しんでみませんか？



秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。

2024年の十五夜は9月17日です。17日の給食は「お月見給食」で、里芋コロッケやお月見ゼリーがつきます。

食育指導の取組

中学部3年生は、保健の授業で「食事と健康」について学習しています。給食献立表を参考に、食材は「赤」「緑」「黄」の三つの仲間に分類され、それぞれの色には健康につながる効果があることを学びました。今回は、授業で実際に使用した食育に関する教材を紹介します。

<取組内容>

教材名：食材カード

食材のイラストを貼ったクリアケースの中に、食材が分類される色の画用紙、白の画用紙を順に入れる。(図1)

図2の表に食材カードを貼り、選択した食材が正しい仲間に分類されていると、白の画用紙を抜いたときに背景と同じ色になります。

<生徒の様子>

活動を繰り返していくうちに、正しく選択をすることが増えていきました。間違えてしまっても色の違いに気付き、食材カードを正しい色に自分で移動させることで、学びにつながっていました。また、給食の時間になると、「お肉は赤」、「野菜は緑」など学習した内容を出している場面も見られました。中学部3年生は、今後も保健の授業において、「食事と健康」について学習していきます。

図1：白の画用紙を抜くと、何色の仲間が分かります。

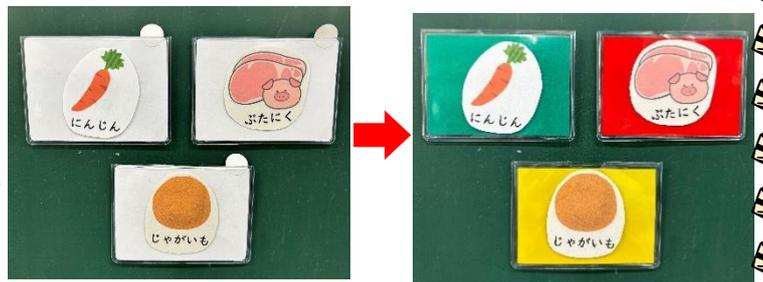


図2

