

令和7年度

10月食育だより



【今月の目標】

好き嫌いなくなんでも食べよう

愛知県立三好特別支援学校



世界食糧デー（10月16日）は、国連が定めた世界共通の記念日です。

今、世界では11人に1人が毎日お腹を空かせて生活しています。一方で、世界で作られた食べ物の約40%は捨てられています。世界中のみんなが食べられるようにするにはどうしたらいいのか考えるために世界食糧デーが制定されました。

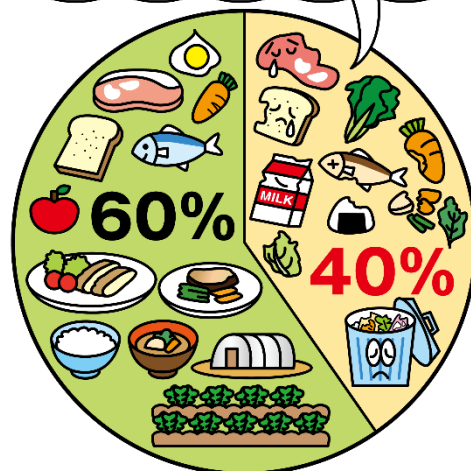
本校の給食では、毎日約15kgの給食と約6ℓの牛乳を捨てています。これは、150個のおにぎりと同じ量になります。

捨ててしまう食べ物を減らすために、私たちに何ができるか、この機会に考えてみませんか？

10月は、食品ロス削減月間です！



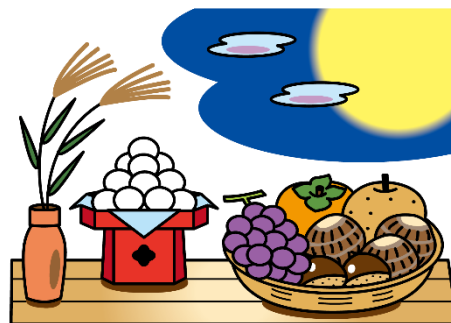
世界で作られた食べ物の40%が捨てられている



秋を楽しむお月見の行事

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦（旧暦）で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、お月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。

また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、こちらは別名で「栗名月」といいます。両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。



2025年の十五夜は10月6日、十三夜は11月2日です。

10月6日は「十五夜献立」

「芋名月」にちなんで
里芋コロッケやお月見ゼリーがおすすめです。

10月29日は「十三夜献立」

「栗名月」にちなんで
栗の入った吹き寄せごはんがおすすめです。

食育指導：実践紹介②







対象学年：高等部2年生

高等部2年生のAさんは、苦手な食材が献立に入っている日は気持ちが不安定になってしまい、一口も食べられないことや、給食時間中に離席してしまうなどの課題がありました。

そこで、「苦手な食材も一口は食べよう」と「落ち着いた気持ちで給食時間を過ごそう」の二つのテーマで給食を食べるようにしました。

<取組内容>

- ① これまでは、事前に苦手な食材を減らした食器を配膳していたが、Aさんと一緒に苦手な食材を減らすようにした。
- ② 苦手な食材を一口食べることができたら、Aさんが好きなメニューをおかわりすることができると褒美を取り入れた。
- ③ 給食の準備から片付けまでの流れをイラスト(図1)やタイマーなどを使って示すことで、見通しをもって給食時間を過ごせるようにした。

①		給食の準備
②		いただきます
③		おかわりをする
④		席で待つ
⑤		ごちそうさま
⑥		片付ける

(図1)

<生徒の様子>

教師と相談しながら一緒に苦手な食材を減らすことで、Aさん自身が納得することができ、穏やかな気持ちで給食を食べられる場面が増えてきました。そして、ご褒美を取り入れることで教師からの言葉がけがなくても、自分自身で「食べてみよう!」「挑戦してみよう!」といった姿勢が見られるようになりました。また、給食時間の流れを視覚化することで、離席する場面もほとんどなく、落ち着いて給食時間を過ごすことができるようになりました。

今後も、苦手な食材にチャレンジしたり、落ち着いて給食時間を過ごしたりすることができるような支援をしていきます。



にんじんと「目」の健康

にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。にんじんが苦手な人もいると思いますが、どんな料理にも合う野菜なので、食べられる調理法で挑戦してみませんか？



きんぴら



かきあげ



ケーキ

10月10日は「目の愛護デー」!

ビタミンAを含む食品を意識してとろう!


にんじん


かぼちゃ


ほうれん草


レバー


うなぎ

ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。