



食育たより

聴覚支援学校福島校
令和2年度第1号
令和2年12月24日

文責：竹中洋子

心身ともに健康で、毎日を生き生きと暮らすためには、「おいしく楽しく食べる」ことがとても大切です。子どものころから、「おいしく楽しく食べる」経験を積み重ねることは、豊かな人間性を育んでいくことにつながります。



食べ物やつく る人への感謝 の心	一緒に食べた い人がある (社会性)	心と身体の健 康を維持できる	食事の重要性 や楽しさを理 解する	食べ物の選択 や食事づくり ができる	日本の食文化 を理解し伝え ることができる
---------------------------------	-----------------------------------	---------------------------	----------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------------

出典：内閣府「食育ガイド」

食育で育てたい「食べる力」の一つとして、「食べ物をつくる人への感謝の心」が挙げられます。(上図参照) 11月23日「勤労感謝の日」に併せた取り組みとして、子ども達が手紙などを書いて、栄養士や調理員への感謝の気持ちを伝えました。



幼稚園
5歳児



幼稚園
3歳児

ここでは、幼稚園と小学部6年生の様子を写真で紹介します。

写真はありますが、小学部1年生、2年生、4年生、5年生も、手紙や絵・作品などに「ありがとう」の気持ちをこめて、栄養士や調理員に渡しました。

給食は、子ども達にとって「おいしく楽しく食べる」時間になっていて、大好きな時間でもあると確認することができました。



小学部
6年生

元気のもと

朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう!



11月9日(月)～11月13日(金)の5日間を「朝食について見直そう週間」に設定し、「食べ方に関するアンケート」を実施しました。調査の結果、幼稚園6名と小学部8名の全員が、朝食を食べていました。しかし、「朝食に野菜を食べた人」「朝食に汁物を食べた人」は5名(35.7%)でした。野菜や汁物を食べなかった主な理由は、「早く起きられずに、朝食を食べる時間がなかった。」でした。野菜をスープに入れたりジュースにしたりしている家庭もありました。素敵な工夫なので、みなさんも是非取り入れてみてください。

朝ごはん、目覚ましスイッチをオン!

頭(脳)の スイッチ やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。	体の スイッチ 元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。	おなかの スイッチ 胃や腸が動き出し、うんちがでやすくなる。
---	--	--

3つのスイッチを入れるには、栄養のバランスも大切です

主食	主菜	副菜
主にエネルギーになる「炭水化物」を多く含む食べ物 ごはん、パン、めん類など	主に体をつくる「たんぱく質」を多く含む食べ物 肉、魚、卵、大豆製品などを多く使ったおかず	主に体の調子を整える「ビタミン」「無機質」「食物繊維」を多く含む食べ物 野菜、きのこ、いも、海藻類などを多く使ったおかず



早寝・早起きをして、朝ごはんを食べる時間を十分に作る。



今年度の給食試食会は、新型コロナウイルス感染症対策のため、食堂で親子一緒に食事するのではなく、会議室で保護者だけで食事する形態で実施しました。幼稚園は、教室での給食参観も実施しました。(試食会の写真がなかったので、幼稚園の給食の様子を撮影しました。) 9月9日(水)に小学部の給食試食会を実施し、2名の保護者が参加されました。 9月11日(金)に幼稚園の給食試食会を実施し、5名の保護者が参加されました。

給食試食会の参加者には、アンケートを記入していただきました。その中から2つの内容について、栄養士の野内さんからの回答を紹介します。

①「ざらざらした物はあまり食べたがらない。工夫する方法を教えてください。」
(回答) ざらざらした物が何かはわからないが、片栗粉でとじたりトロミをつけたりする。粒々のある物はすり鉢ですったり裏ごししたりする。

②「3歳だと、噛む力が弱いので、サラダやスープの野菜をもう少しやわらかくできるか。」
(回答) このアンケート後、加熱時間を長くしたり、余熱を利用したりして、野菜がやわらかくなるように対応している。

今年度は、新型コロナウイルス感染症対策として、食堂で食べる人数を減らして密集を防ぐために、幼稚園は教室で給食を食べています。食堂で食べている小学部は、透明の亚克力板のついたてを使用し、正面で向かい合わないような座席にしています。

