

給食だより 4月号

静岡聴覚特別支援学校
栄養士 半田
令和6年4月

静岡聴覚特別支援学校の給食について

栄養士の半田です。
よろしくお祈りします。



本校の給食では、かみかみ給食、ふるさと給食、季節の行事に合わせた献立などを取り入れています。食材は、国産のものを中心に安全安心なものを選んで使用しています。また、給食時間における指導のテーマを設けて、献立に取り入れたり、ランチルームの掲示板に掲示したりしています。今年度のテーマは「旬の食材」です。毎月複数回、テーマの食材を使用したメニューを提供します。

【かみかみ給食】

毎月1回「かみかみ給食」を実施しています。

繊維質が多かったり、よくかまないと食べられなかったりする「かみかみ食材」を取り入れた献立です。

昔の食事は、かみごたえのある野菜や豆類が多く使われていたといわれています。現在の食事はやわらかい食品が多く、かむ回数が減っています。よくかむことは、満腹中枢の刺激による食べすぎの予防、だ液の分泌量増加による虫歯の予防、あごの骨や筋肉の発達などのさまざまな効果が期待できます。

「かみかみ給食」で、かむことの大切さを知り、よくかんで食べることを意識できるようにします。

【ふるさと給食】

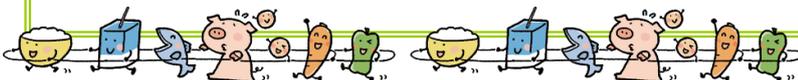
毎月1回「ふるさと給食」を実施しています。

静岡県で生産された食材、郷土食を取り入れた献立です。

静岡県にはおいしい食材がたくさんあります。「地産地消」を通して、自分たちのふるさとの良さを学びます。

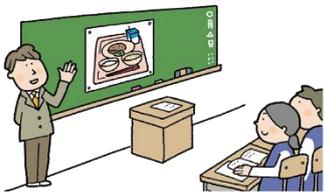
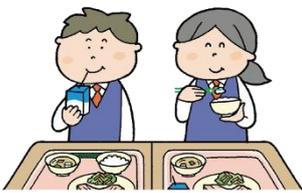
【給食の栄養素】

学校給食の栄養素量の基準は文部科学省によって示されており、在籍する子どもたちの体格や活動量等を考慮し、調整します。本校では4月の献立表で示した栄養価の基準値を設定しました。さらに、御家庭の食事で不足しがちな鉄分をとるためにレバーやあさりを取り入れたり、塩分を控えられるように「だし」を活用したりしています。

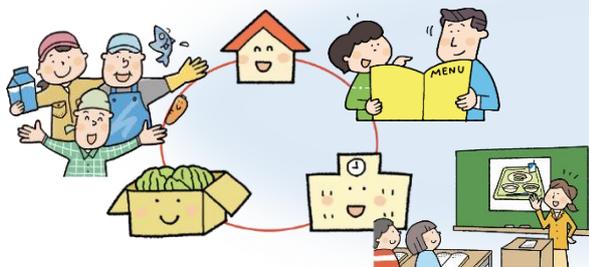


学校における 食に関する指導の内容

食に関する指導は、学校の教育活動全体を通して行われます。

教科等の時間	給食の時間	個別的な相談指導
 <p>各教科や特別活動、自立活動は、食に関する指導と関連づけることができます。関連づけることで、食育の充実や教科等のよりよい目標達成につながります。栄養バランスの良い食事のモデルとして学校給食を取り上げることもあります。</p>	 <p>学校給食は、子どもたちの健康の維持・増進、体位の向上を図り、望ましい食習慣と、食事時のマナーなど食に関する実践力を身に付けるために重要な教材です。また、献立やランチルームの掲示を通して、食品の産地や栄養などの特長を学びます。</p>	 <p>偏食、肥満・やせ傾向にあったり、食物アレルギーを有したりする子など、全体での指導では解決できない健康に関する個別性の高い課題について改善を促すために相談の体制を整えています。</p>

家庭・地域・学校の連携で 食育をより豊かなものに！



子どもたちが食に関する知識を深めて、日常生活で実践していくためには、家庭と学校が連携して食育に取り組むことが大切になってきます。本校では、地域の良さを理解してもらうために、地場産物を給食で取り入れたり、食材の生産者や販売業者の方々から伺ったお話を伝えたりしていきます。

いろいろな食経験を つもう！

動物は体に必要なものを「おいしい」、有毒なものを「まずい」と感じます。そのため、エネルギーやアミノ酸を含む甘みやうまみ、塩などの塩みを好みます。一方、酸みや苦みを避けます。これは腐敗したものは酸っぱく、毒物は苦いものが多いためです。しかし、酸みや苦みがあるものでも、体験を重ねることで無害だとわかると、食べられるようになっていきます。また、子どもは初めて見る食べ物を避けることがあります。しかし、家族や仲の良い友だちがおいしそうに食べていると、初めて見る食べ物への不安が減り、「おいしそう」という気持ちを引き出すことにつながります。

みんなで楽しく食事をすることで 苦手な食材は、少しずつ減っていきます。

