



給食だより 3月号

静岡聴覚特別支援学校
栄養士 半田
令和7年3月



卒業や進級など節目を迎える時期となりました。この1年間の給食の時間を振り返ってみると、苦手な物が食べられるようになったり、時間内に完食できるようになったりと、一人一人が大きく成長した様子がうかがえます。日頃の食生活についても、下記の項目と照らし合わせて御家庭でのお子様の様子を確認してみてください。



1年間の
総まとめ

食生活を振り返ろう



食事の前に、 手をきれいに 洗っていますか？ 	朝ごはんを 毎日欠かさず 食べていますか？ 	よくかんで、味わって 食べていますか？ 
おやつは 決まった時間に 量を決めて 食べていますか？ 	苦手な食べ物にも 挑戦して いますか？ 	毎日の食事を 楽しんで いますか？ 



持続可能な 社会について 考えよう！

2015年に国際連合で採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」に掲げられた「持続可能な開発目標(SDGs)」には食生活に深く関わる課題があります。

世界中の人々が持続可能な食生活を送るためには、一人一人が食品やエネルギーなどの資源を無駄にしない工夫を考え、継続的に取り組むことが必要です。

食生活を通して何ができるか、家族で考える時間をつくってみませんか。



牛乳パックの ストローレス化 はじまります！

静岡県では学校給食において牛乳を飲む際には、プラスチックストローを使用しており、年間約 12.5 トンのプラスチックごみを排出しています。学校給食における脱プラスチック、SDGs の達成に向けた取り組みの一環として、令和7年度4月からプラスチックストロー不要のストローレス牛乳パックに全面移行することとなりました。現在、ストローレス牛乳パックの試験導入を行っており、本校でもストローを使用せずに牛乳を飲む取り組みをしています。

ストローの使用が廃止になるわけではなく、実態に合わせた対応をいたします。



給食の紹介



2月20日(木) 小学部 6年生のリクエスト献立

【献立】 しょうゆラーメン 牛乳 ミルメーク(いちご味)
手作りあげぎょうざ 三色ナムル

栄養バランスのことだけでなく、みんなが好きなメニューを選ぶことで、残食が減り、SDGsにつながるということまで考えて、リクエストしてくれました。ミルメークは顆粒タイプでしたが、みんな上手に牛乳パックに入れて飲んでいました。



3月11日(火) 中学部 3年生のリクエスト献立

【献立】 ごはん 牛乳 鮭フライのタルタルソースがけ
はりはり漬け 大根ともやしのみそ汁 手作りみかんゼリー

好きな給食のメニューの中から、栄養バランスが良くなるように組み合わせて考えてくれました。味だけでなく、ザクザク食感のフライとシャキシャキした野菜で食感も楽しめるように工夫したことがポイントです。給食を食べたみんなの反響が楽しみです。



食育の取り組み紹介



給食の時間 幼稚園の取り組み

給食の時間に、その日の給食に使われている食材の名称や何からつくられているのかをカードで確認しています。また、食事のマナーはイラストカードを見たり、食べている姿を撮影した動画で振り返ったりしています。



給食の時間 小学部 1年生の取り組み

国語の時間に「今日の給食」に使われている食材を献立表で確認し、食材カードの中から探して、見た目や名称を学んでいます。給食の時間にも、使われている食材をイラストカードから探したり、どんな形に変化しているかを確認しています。



給食を通して伝えたいこと

給食の時間は、食事をするだけでは

なく、食に関する様々なことを学ぶ時間でもあります。食材の名前を覚えたり、食事のマナーを身に付けたりするなど、給食を通して経験することはたくさんあります。

私たちの体は食べ物でつくられます。成長期の子どもたちは、食に関する正しい知識や望ましい食習慣を身に付ける大切な時期です。食事の時間に食べ物の話をしたり、一緒にスーパーへ買い物に出掛けて食材に触れたり、食事の準備を手伝ったり、野菜を育てたりなど、日常生活の中に食に関わる活動が多くあります。ぜひ御家庭で、子どもたちが「食」に関わる機会をつくり、興味をもつようにしてください。そして、毎日食事ができることに感謝し、多くのことを学んでほしいです。

