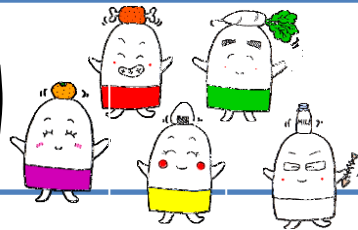


# 食育だより



あいちけんりついちのみやとくべつしえんがっこう  
愛知県立一宮特別支援学校  
れいわねんどだいごう  
令和2年度第1号



毎月19日は  
おうちごはんの日

ながりんじきゅうぎょうおのたのしんがつきはじたいりよく  
長い臨時休業が終わり、楽しみにしていた新学期が始まりましたね。体力、  
めんえきりよくしよくたいせつたきゅうしよくこんねんどあんぜん  
免疫力をつけるには食が大切です。しっかり食べましょう。給食は今年度も安全  
きをつけながらすすむねが  
に気をつけながら進めていきます。よろしくお願ひします。

## 学校給食について

にちひつよりようぶんえいようかきゅうしよくていきょう  
1日の必要量の**3分の1の栄養価**を給食で提供しています。ごはんが週に4回、  
めんぱんは月に2回程度で献立を立てています。  
ぎゅうゆうめんいちぶあいちけんせんざいりょうつかあいち  
牛乳・ごはん、パンや麺の一部に愛知県産の材料を使っています。また、愛知  
にしうぎょうきょうどうくみあいきょうりよくいちのみやしいなざわしやさいつきかいしやう  
西農業協同組合の協力により、一宮市・稲沢市の野菜を月に1回使用しています。  
こんだてひようきさいごらん  
献立表に記載していますので、ぜひ御覧ください。



## 本校の特徴

わしよくちゅうしんさかなおおといていこんだて  
**和食を中心にした、魚を多く取り入れた献立**を  
こころがけています。だしは朝から調理員さんがとって  
くれています。2種類のだしパックを汁や煮物によ  
って使い分けています。みそ汁には岡崎の  
はちちようみそをつか  
八丁みそを使っていますよ。



## 食育クイズ

まいつきしんしよくさい  
毎月旬の食材についてのクイズを載せて  
いきます!ぜひ家族で一緒に考えてみてください  
いね!

こんかい  
今回は、鰹(カツオ)についてです  
だして使ったり、刺身やたたきにしたりして  
食べるカツオですが、この時期に捕れるカツオ  
は何と呼ばれる?

- ①夏カツオ ②初カツオ ③戻りカツオ

こた  
答えは、裏面の一番下に、詳細は学校内の  
しよくけいじばん  
食育掲示板でお知らせします。

## 欠食

しゅうかんまえきんようあされんらく  
**2週間前の金曜の朝までに連絡**を  
ねが  
お願いします。長期休業明けや年度末  
は締切が異なります。学年だよりなどで  
しめきりこと  
は締め切りを確認してください。  
ごかくにん  
御確認ください。



## 給食に関わる職員・調理員紹介

えいようきょうだふろおかあゆみ  
栄養教諭：鶴岡 歩未

ちようりいんいちふじ  
調理員：一富士フードサービス株式会社へ  
ちようりいたく  
調理委託しています。給食は8名の調理員が  
さぎょう  
作業しています。

あんぜんあんしんきゅうしよくていきょうひびつと  
安全安心な給食を提供できるように日々努  
め  
ます。よろしくお願ひします。



「こ食」という言葉を聞いたことはありますか？家庭の食卓の問題点を分かりやすく表した「孤食」「個食」「固食」「粉食」「小食」「濃食」が6つの「こ食」です。食卓で「こ食」が生じると、どのような問題があるのでしょうか？

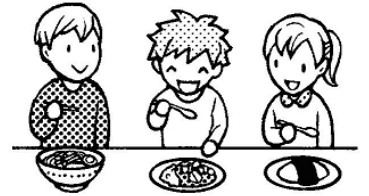
① 孤食

家族が不在の食卓で、ひとりで食事をする事です。好き嫌いを注意してくれる人がいないため、好き嫌いを増やす原因になり、栄養が偏りがちになります。それに加えて、コミュニケーションが不足する結果、社会性や協調性が育ちにくくなります。



② 個食

家族がそろっているのに、全員が自分の好きな物を食べる事です。「バラバラ食」とも言います。好きな物だけ食べるので栄養が偏り、好き嫌いを増やします。また、協調性が育ちにくくなります。



③ 固食

自分の好きな決まった物しか食べない事です。栄養が偏るのはもちろん、キレやすく自己中心的な考え方になったり、肥満や生活習慣病を引き起こす原因にもなったりします。

④ 粉食

パンやピザ、パスタなど粉を使った主食を好んで食べる事です。米食と比べるとカロリーも高く、おかずも脂肪などが多くなり栄養が偏りがちです。



⑤ 小食

いつも食欲がなく、少しの量しか食べなかったり、ダイエットなどで食べる量を減らしたりする事です。

⑥ 濃食

加工食品など濃い味付けの物を食べる事です。塩分や糖分が多く、味覚そのものも鈍ってしまいます。またカロリー過多で肥満や生活習慣病につながりやすいです。



<特に問題視されている「孤食」>

30年程前、家族と一緒に食事をしていた回数は、1年間で700~800回と言われていました。しかし、今ではその半分以下の300回程度まで減少している家庭も出てきました。「孤食」は会話がないので、コミュニケーション能力やマナーが身に付きにくいです。また、他の「こ食」を加速させる原因にもなってしまいます。例えば、子どもが冷凍食品をレンジで温めて、一人で食べることもあると思います。

<今こそ見直したい「共食」の大切さ>

「共食」とは家族で食卓を囲むことです。食事を通して家族で団らんすることで、食事の大切さや楽しさ、マナー、食文化を子どもに教えることができます。食卓は、子どもにとって社会のルールを学んでいく場所です。また、家族で同じ物を食べることによって、栄養に偏りのない、バランスのよい食生活を目指すことができます。



(文献：がくぶん Web サイト)

食育クイズの答え：②初ガツオ 詳しいことは校内の掲示板を見てね。