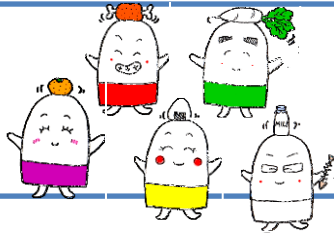


# 食育だより



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  
れいわねんどがつごう  
令和2年度7月号



## \*7月の給食目標\* 準備と後片付けの仕方を身に付ける

毎月19日は**食育の日**です。みなさん知っていましたか？毎月の食育だよりでもイラストを載せていますが、『おうちでごはんの日』として、家族で食卓を囲むことを呼びかけています。

さて、7月10日は『愛知を食べる学校給食の日』を実施します。愛知県産の美味しい食材が給食で登場します。

## 7月10日の給食は愛知を食べる学校給食の日

\*ごはん \*牛乳 \*れんこんサンドフライ \*とうふのみそ汁 \*蒲郡みかんゼリー

### れんこん

愛西市で収穫したれんこんだよ。木曾川の水をたっぷり吸って育てています。穴があり、先が見通せることから縁起の良い食品です。



### 蒲郡みかん

雪や雨が少なく、暖かい気候の蒲郡市で収穫された宮川早生という品種です。ゼリーは果汁80%です。



### 食育クイズ 7月

毎月旬の食材についてのクイズを載せていきます！ぜひ家族と一緒に考えてみてくださいね！今回は、**トマト**についてです。家庭菜園でも作る方が多いのではないのでしょうか。今回は甘いトマトのお尻に目印がでています。それはどんな目印？

- ① ハート型 ② ひし型 ③ 星型

答えは、裏面の一番下に、詳細は学校内の食育掲示板でお知らせします。

(掲示板場所: 2棟西階段・2棟2階PC室前)

3棟2階第2ケアルーム前)



### ★6月の給食アンケートより★

調理員・栄養教諭が要望や質問に答えます。

毎月、各クラスにアンケートを配付し、給食についての意見を書いてもらいます。その一部を紹介していきます。

●なすみそメンチカツがおいしかった。

なすが苦手な人もいたがおいしかった。

→新メニューでした。愛知県産のなすを使ったメンチカツで、好評でした。また出します。



【裏面へ続く】

「食育クイズ」



問題1

ご飯を食べる前に言うあいさつは？

- 1.おはよう
- 2.いただきます
- 3.ごちそうさま



答えは、「2のいただきます」です。

大切な命をいただいている、という感謝の心をこめて、いただきますと言っているのです。また、作ってくれている人への感謝もこめられています。

問題2

きゅうりの旬はいつかな？

- 1.春
- 2.夏
- 3.秋



答えは、2の「夏」です。

きゅうりは、どの季節でも手に入るようになりましたが、6月から8月が旬の夏野菜とされています。旬のきゅうりはビタミンCが多く含まれ、とても美味しい野菜です。

ダイエットにも効果ありと評判！ただ、身体を冷やしてしまう効果を持っているので、食べ過ぎには注意しましょう。

子どもが好きなものしか食べなくて…栄養が足りているか心配だわ。

子どもにはバランスのとれた食事で栄養をとって免疫力を高めてほしいですね。

偏食指導の方法とポイントを紹介します！

偏食...



Q 苦手な食べ物を好きなものと一緒に出してがんばらせているのに、うまくいきません。

- 1 苦手な食べ物を少し食べてから好きなものを出しましょう！
- 2 苦手なものはひと口から！スモールステップで！

「ミニタッパー並べ式」を紹介します。

- ① ミニタッパーに苦手な食事の順に1品目ずつ盛りつけます。
- ② 苦手なもののひと口量は、最初はほんのわずか米粒くらいでもOK!
- ③ ひと口食べたら次のミニタッパーに入った食事が食べられるようにします。
- ④ 好きなものが食べたかったら、また1からスタート!

3 空腹感を大切にしましょう！

空腹感から食べたいという欲求が現れます。適度な運動をして、間食を控え、子どもが空腹感を感じられるようにしましょう。親子で楽しみながら、少しずつ偏食や好き嫌いを解決していきたいですね！

参考文献「世界に1つだけの子育ての教科書」奥田健次著 ダイアモンド社

