



食育だより

令和7年5月20日発行
鶴南特別支援学校
栄養士 内野 優子

新緑の季節になりました。学年が変わり、子供たちも少しずつ新しい環境に慣れてきた頃だと思います。その反面、疲れが出る頃でもあります。十分な睡眠、三度の食事で体調を崩さないように心掛けましょう。

五感で食べる

毎日の食事はとても大切で、生きるうえで欠かせないものです。食べ物を「おいしい」と感じるには、人間の五感（視覚・味覚・触覚・聴覚・嗅覚）が大きく作用しています。

栄養をとるだけではなく、食べ物の見た目、味わい、香り、食感など五感を意識し、楽しい雰囲気の中で、季節を感じる食事を通じて、豊かな感性も育まれていきます。

視覚

色どりやツヤ、形などを目で感じます。日本料理では、白・黒・赤・黄・青（緑）の五色を大切に色味も考えています。

味覚

甘味、酸味、塩味、苦み、うま味など、舌で感じます。



聴覚

ジュージュー、グツグツ、サクサクなど、調理音やそしゃく音を耳で感じます。

触覚

歯や舌で、食材の歯ごたえや温度を感じます。

嗅覚

香ばしさや酸っぱい香りなど、匂いや風味を鼻で感じます。

年間として五感でいろいろな給食を食べます!!

長崎を食べようシリーズ

長崎県の郷土料理、B級グルメを地場産物を使って作ります。

全国味めぐりシリーズ

他県の郷土料理を給食で実施。1学期は九州の味めぐり。

世界の料理ツアー

世界中のおいしい料理を給食で再現。きっとこんな味かな。

行事食

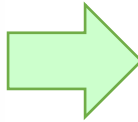
季節ごとの行事やお祝いの日食べる特別な料理も、給食で味わいます。



おいしいのは3日だけ? そらまめ



5月2日の「ゆでそらまめ」は、前日1日に、中学部3年生がさやをむきました。そらまめは、鮮度が落ちやすく、おいしいのは3日間だけといわれています。乾燥に弱く、空気に触れると鮮度が落ちるため、さやつきのものを買ったら、早めに食べましょう。中学部3年生のおかげで、新鮮なそらまめをおいしく食べました。



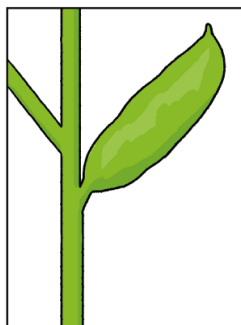
1組・2組にわかれて作業



においをかいだり、さやの中の綿毛に触ったりして楽しくむいていました。一つのさやに3~4個、実が入っているのが普通ですが、5個入りの「あたり」も数個ありました。

あたり

教えて
名前の由来



そらまめは、空に向かって実がなることから「空豆」といわれています。



20kgのさやから、7.2kgの実がとれました。旬の「そらまめ」、さっと塩ゆでして、おいしく食べました。