



食育だより

令和8年3月19日発行

鶴南特別支援学校

栄養士 内野 優子

日差しが暖かく感じられる季節になりました。今年度の給食も残り1回になりました。子供たちはこの1年たくさん食べて、心身共に大きく成長しています。23日の給食も、クラスのお友達と楽しく食べて、春休みも元気に過ごしてほしいと思います。

「食育」とは？ 1年間を振り返ってみよう！

あらためて「食育」とは、「食体験を積むこと」です。特に低学年の子供たちにとっては、初めて出会う食材や食経験でいっぱいです。見る・聞く・嗅ぐ・触る・食べるという五感を通して、食体験を積み重ねれば、すべて「食育」につながります。そのため、「食育」は難しく考えることはなく、日常生活の中で自然と行われています。

今日のできごとなど、会話をしながら、楽しく食事をする。



食事の準備や後片付けを一緒にする。



一緒にお買い物に行く。



3月行事食・ひなまつり



ひなまつりは、女の子の健やかな成長や幸せを願ってお祝いをする行事です。3月3日、桃の花が咲く頃に行なわれるので「桃の節句」と呼ばれています。給食では、「ちらし寿司」と「ひなあられ」でひなまつりを感じました。「ちらし寿司」は、見た目が華やかで、縁起の良い山海の幸をたくさん使っていることから、ひなまつりに食べられます。具材のれんこんは、「将来の見通しがよくなる」、錦糸卵は「金銀を表し、豊かに暮らせますように」などの意味が込められています。「ひなあられ」は3色から4色のものが一般的です。給食の「ひなあられ」は4色でした。桃色：春の花々や生命、緑色：夏の新緑や芽吹き、白色：雪の大地、黄色：紅葉と、それぞれ自然のエネルギーや四季を表し、女の子の健康を願う意味が込められています。



まるごと食べよう キャベツ

キャベツはあくがなく、甘みがあり様々な料理に利用できます。加熱するとかさが減り、たくさん食べられます。水溶性のビタミンCを摂取するには、生食がおすすめです。また、芯にも栄養があるので、薄切りにしたり、細かく刻んだりして給食では使っています。

春キャベツ



葉はみずみずしく、柔らかいのが特徴です。軽くて巻きは緩めです。生のまま、シャキシャキとした食感を楽しみながら食べるのがおすすめです。

冬キャベツ



葉が厚く、巻きが固めて形が平たいものが多いです。熱を加えると甘みが増すので、スープや煮込み料理に向いています。

～リクエスト給食から～

肉うどん&揚げパン

小学部4年1組リクエストの「肉うどん」、中学部3年2組リクエスト「揚げパン」。肉うどんは、豚肉を甘辛く炊き、野菜たっぷり五目うどんに混ぜることで、黄金だしと肉のうま味がマッチして残食ほぼなしでした。実は、揚げパン、鶴南初登場でした。丸い豆乳ブレッドを揚げて、きなこをまぶしました。次年度から、リクエストに入る定番メニューになるかもしれませんね。



トルコライス

卒業式前日、中学部3年生にとって最後の給食は、「トルコライス」でした。カレーピラフ、スパゲッティナポリタン、ハンバーグと一皿で三度美味しいメニュー。ハンバーグは、お祝いの意味を込めて、お花の形をしていたので、見た目も可愛く仕上がりました。



中学部3年生が、食べ終わった食器を給食室へ下膳にきたとき、「今までおいしい給食ありがとうございました。」と調理員さんへ挨拶をしてくれました。今年度も安心・安全でおいしい給食作りができ、給食室一同、安堵しています。