



食育だより

倉敷まきび支援学校

食育係

秋も深まり、朝夕肌寒い季節になりました。この時季はおいしい物がたくさんあり、食欲の秋といわれます。規則正しい食生活を心がけ、食事・運動・睡眠をバランスよくとるようにしましょう。

今回は、知的障害部門中学部についてご紹介します。様々な調理にチャレンジしています。

宿泊学習の夕食メニュー

1年生は宿泊学習の夕食調理に向けて、カレーライス、サラダ、ゼリーを作りました。包丁やピーラーで野菜を切るグループ、スプーンを使って乳酸菌飲料とゼリーを混ぜるグループにわかれて調理をしました。野菜を切るグループでは、包丁の持ち方や左手の添え方に気をつけながらジャガイモやたまねぎを切りました。材料を混ぜるグループは、回数を決めてみんなで混ぜ合わせ、お皿に盛り付けました。とってもおいしい夕食づくりができました。



防災食を食べました

3年生は倉敷市総合防災訓練に合わせて、防災について学習し、その後、防災食として「すいとん」を作って食べました。実際の災害時を想定して食器や調理道具を最小限にして少し不便な思いをしながら調理をしました。スープはうどんだし、コンソメスープ、トリガラスープの3種類を作り、食べ比べてみました。「思ったより食べやすい」「コンソメがいける」「もさもさして食べにくい」など人によって感じ方は様々でしたが、非常時に備え、貴重な体験になりました。



うどんづくりにチャレンジ!

2年生は、職業・家庭の授業でうどんづくりをしました。普段はお店や冷凍食品で簡単に食べられるみんなが大好きなメニューですが、今回は粉や水を混ぜるところから挑戦しました。うどんはおかしづくりやパンづくりと似ていて、粉や水の分量をきちんと量らないとおいしくできあがりません。生地をこねたり伸ばしたりするうちに、汗も出てきます。みんなで協力して作ったうどんはおいしかった! 食べ物を作る大変さも感じることができました。

