

食育だより



令和7年2月16日発行
倉敷まきび支援学校 食育指導係

〈給食週間の取り組み〉

今年度の給食週間では、「旬の野菜」をテーマに動画を作成しました。給食には、元気に過ごすために必要な栄養素の入った旬の野菜がたくさん出ています。給食週間中の献立を紹介します。

1/19の
献立



お腹をすっきりさせる働きがある
白菜が入った「甘酢和え」

1/21の
献立



体をあたためる働きがある
大根が入った「石狩鍋」

1/22の
献立



免疫力を高める働きがある
ブロッコリーが入った「添え野菜」
と「野菜とマカロニのスープ」

〈給食週間の様子〉

B 部門



日頃、給食を作ってくれている栄養教諭や調理員さんにお手紙を書きました。感謝の気持ちや好きなメニューを伝えることができました。

A 部門小学部



小学部集会で、「栄養戦隊元気マン」が登場し、野菜がお腹の中でどのような働きをしているか、お話を聞きました。歓声も上がり大盛り上がりでした。



給食週間には、校長先生、副校長先生、栄養教諭、調理員さんが各部で会食をしました。調理員さんと会食をしている様子です♪



給食かるたを作りました。好きな給食や食べられるようになったメニュー等、個性豊かな、かるたができあがりました!!

〈授業の様子〉

A 部門 中学部



「上手なおやつを食べ方を考えよう」というテーマで、おやつは時間を決めて食べること、カロリーや組み合わせを考えて選ぶことを学習しました。いろいろなおやつのカロリーを●の数で示し、300kcal までになるように●の数を確認しながらおやつの組み合わせを考え、自分が考えた組み合わせのおやつを発表し合い、気を付けたことを伝えたり、友達の工夫点を知ったりしました。健康を考えたおやつの取り方を学ぶことができました。

A 部門 高等部



ジュースに含まれる糖分について学習をしました。普段、飲んでいるジュースやスポーツドリンクの中にどのくらいの砂糖が含まれていて、角砂糖何個分なのかを考えたり、栄養教諭の先生から糖分の取り過ぎによる体への影響を聞いたりしました。夏休み前に学習することで、糖分が多い飲み物の飲み過ぎに気を付けることができました。