

7月給食だより

令和8年7月22日

岩手県立気仙光陵支援学校

カラーでご覧になりたい方は、

二次元コードでHPをチェック！



しょうがくぶ 小学部のみなで、リクエスト給食の

こんだて かんが がくしゅう おこな 献立を考える学習を行いました！

6月4日(木)に小学部の皆さんでリクエスト給食の献立を考える学習を行いました。小学部リクエスト給食のテーマは、「野菜をもっと好きになる献立を考えよう！」でした。

授業の前半は、野菜の実物を用意して、枝豆をさやから出したり、とうもろこしの葉を剥いたりする活動を行いました。真剣な表情で枝豆を触る児童や、葉っぱをめくるととうもろこしが出てきたことに驚く児童など、反応はさまざま。野菜に実際に触れることで、より親しみを持ってくれたように感じました。

また、野菜には「まいにちげんき!」「トイレすっきり!」「かぜをひかない!」パワーがあることを学習しました。

授業の後半は、「ハンバーグ&カレーライス献立」と「冷やしうどん&えびかき揚げ献立」の2つを実際に用意し、彩りや香りを楽しんだあとに、食べたいメニューを選んでもらいました。

デザートは、「フルーツヨーグルト」と「フルーツポンチ」を栄養教諭がその場で作ったものを見てから、食べたい方を選びました。その場で作るデザートに、児童は興味深々でした。

多数決の結果、7月14日(火)の献立は、カレーライス・ハンバーグ・マカロニサラダ・フルーツポンチに決定しました。

授業後の給食時間やリクエスト給食当日には、野菜を積極的に食べる様子が見られ、「野菜全部食べたよ!!」と報告しに来る児童もいました。



↑枝豆のさややとうもろこしの葉を剥いています。



↑どの献立に投票するか迷うなあ〜。



↑枝豆を触ってニッコリ♡



↑カレーライスのいいにおい!



↑カレーライス、おいし～！



↑サイダーのおかわりください！



↑マカロニサラダも完食☆

きしゅくしゃ せいと けんこうこうざ じっし 寄宿舎の生徒へ健康講座を実施しました！

7月14日（火）に、寄宿舎に通う生徒を対象とした健康講座を実施しました。今年の健康講座のテーマは、「献立作成のポイントを知り、バランスの良い食事について考えよう！」とし、①栄養のバランス、②味のバランス、③調理方法のバランスの3つにポイントを絞ってお話をしました。

講座のなかで、献立の例を提示し、「あなたなら、どう変える？」という問いかけをしました。「お肉のおかずが多いから、カツ丼ではなくご飯にする。（図1について）」「塩分が気になるから、ラーメンかチャーハンどちらかにする。（図2について）」など、生徒からさまざまな意見が出されました。



健康講座実施日の夕食が図2（右）と同じ献立であることと、塩分を取り過ぎないために夕食の餃子には醤油を付けないこと、ラーメンのスープは半分以上残すことに挑戦してほしいことを伝えたとこ、ほとんどの生徒がラーメンスープを残すことを意識し、周りの友達にも声をかけながら食事をしていたとのことでした☆

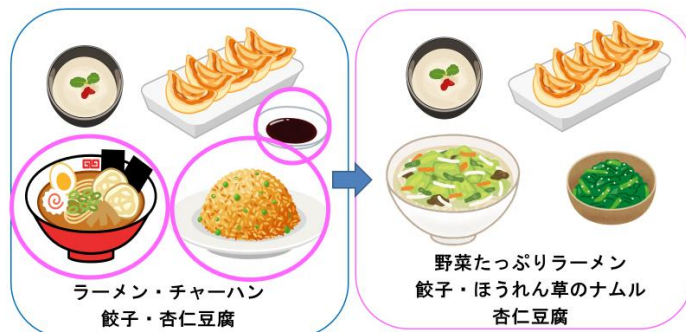
もうすぐ約1か月間の夏休みが始まります。健康講座で学んだことをおうちでの生活にも生かし、夏休み明けも元気に登校できるようにしましょう。充実した夏休みを過ごしてくださいね。

図1

図2



あなたなら、どこを変える？



あなたなら、どこを変える？