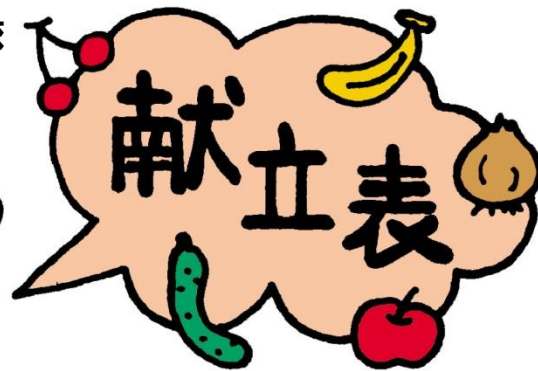




10月

久里浜特別支援学校



月

火

水

木

金

★10月の給食目標:

「良い姿勢で食べよう」



1B

げんまいごはん、きのこじる  
とりにくのからあげ  
きんしたまごのあえもの  
ソフルプレーン

8B

くろまいいりごはん、ABCスープ  
ポークカツ (キャベツ、トマト)  
あつあげのもの  
やきプリンタルト

15B

ごはん、かきたまじる  
サケのみそづけやき  
(アスパラのおかかあえ)  
ぶたにくときりほしだいこんのもの  
ヤクルト

22B

ピピンバ、じゃがいものスープ  
キャベツのいそかあえ  
かんフルーツ (ラ・フランス)

29B

ひじょうしょくたいけん び  
非常食体験日

4B

げんまいごはん、みそしる  
ハンバーグ  
(ブロッコリー、ポテトフライ)  
ピーマンサラダ、ふりかけ  
ジョア (マスカット)

11B

ごはん、みそしる  
とりにくのてりやき  
(ブロッコリー、トマト)  
ごもくきんぴら  
ソフルプレーン

18B

ふり かえきゅうぎょうび  
振替休業日

25B

ごはん、にくだんごスープ  
サケのしおやき  
(きゅうりのかおりづけ)  
だいこんのちくぜんに  
ジョア (プレーン)

5B

げんまいごはん、けんちんじる  
サバのみそに  
はるさめのいためもの  
げんきヨーグルト

12B

しょくパン  
メープルふうシロップ&マーガリン  
ぎゅうにゅう、ポークビーンズ  
キャベツとツナのサラダ  
しょうなんゴールドゼリー

19B

ハヤシライス、ぎゅうにゅう  
コールスローサラダ  
ココアムース

26B

チキンカレー、ゆでたまご  
にんじんとツナのサラダ  
あかぶどう&トマトジュース

6B

こくとういりテーブルロール  
にんじんポターージュ  
まぐるチーズカツ (キャベツ、トマト)  
かぼちゃサラダ、かつらきゆずゼリー

13B

ごはん、コンソメスープ (きのこ)  
あげものもりあわせ (ささみカツ、  
チーズフライ、ほしがたポテト、  
ブロッコリー、トマト)  
ぎゅうりのすのもの、ヤクルト

20B

ひやしたぬき、ぎゅうにゅう  
かぼちゃのあずきかけ

27B

スパゲティ・ミートソース  
ぎゅうにゅう  
ひじきのちゅうかあえ  
すだちゼリー

7B

やきうどん、ぎゅうにゅう  
のりすあえ、アセロラゼリー

14B

ソースやきそば、ぎゅうにゅう  
かにサラダ  
かんフルーツ (ラ・フランス)

21B

サンドパン  
しろはなまめとかぼちゃのポターージュ  
チリコンカン  
はるさめサラダ (みかん)  
ヤクルト

28B

チーズパン、ABCスープ  
チキンカツ (キャベツ、トマト)  
カリフラワーのサラダ  
かぼちゃクリームもち

# 10月

久里浜特別支援学校



# ぱくぱく

食育通信

第161号



栄養教諭 中田 秀子



給食目標:「良い姿勢で食べよう」

食育目標:「ながら食べ」はやめよう」

10月は暑さがやわらぎ、1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりとり、風邪をひかない体をつくりましょう。

さて、日本には十五夜と十三夜にお月見をする風習がありますが、みなさんは9月21日の十五夜にお月見をされたでしょうか?十五夜にお月見をした人は、片見月(または片月見)にならないように、今月18日の十三夜にも是非、お月見をしてくださいね。十三夜には、豆・枝豆、栗、月見団子などをお供えて、月を觀賞しながら農作物の収穫に感謝しましょう。



## 10月10日 目の愛護デー

【寄り目の子供が急増中!】

子供のスマホ内斜視(正式名称:急性内斜視)が増加しているという報告があります。特に、もともと内斜位(寄り目がち)の子供に多いそうです。原因は、「物を見る距離の近さ(目の焦点距離が20cmにロックオン状態)」と「長時間にわたる目の使い過ぎ」です。また、疲れ目や肩こり、頭痛以外に、依存症や不安障害などになる場合もあるので、スマホやIT機器は時間を決めて使用するにしましょう。\*目安は30分使用したら5分休憩

「辛味」は味覚じゃない? ~ 辛味のはなし ~

人の味覚は、「甘味」「塩味」「うま味」「酸味」「苦味」の5種類あります。この5つの味は、「五味」または「基本味」と呼ばれます。食品を食べると、食品に含まれる味物質が舌の表面にある「味蕾」という器官の中の「味細胞」で感知され、その刺激が神経に伝わって味を感じる仕組みになっています。それでは、辛味は味覚ではないのでしょうか?辛味は、辛味成分が口の中の粘膜(温度を感じる受容体)を刺激して、熱い・痛いという感覚として神経に伝えられます。辛い物(唐辛子、こしょう、山椒など)を食べると、体が火照るように感じたり、口の中がヒリヒリしたりしますが、辛味は味覚では無く痛覚や温度覚で感じているのです。英語では辛いことを「ホット」と表現しますが、私達は熱さに近いものを感じているのです。\*ワサビやマスタード、生姜、ハッカ、大根などのように、低温で認識される辛味もあります。



## 基本の五味

- 甘味: エネルギー源となる糖質を摂取する時に感じる味
- 塩味: 必要なミネラルを摂取する時に感じる味
- うま味: 体を作るたんぱく質やアミノ酸を摂取する時に感じる味
- 酸味: 腐敗した食べ物を避けるために感じる味
- 苦味: 有毒成分を避けるために感じる味

自然の素材を生かした食べ物を選んで、薄味で食の経験を積みましよう。

甘味、塩味、うま味は、人間が本能的に好む味です(赤ちゃんが生まれて初めて口にすると母乳・ミルクの主成分もこの3つの味で構成されています)。反対に、酸味と苦味は本能的には好まず、経験によって好むようになります(酸味、苦味の経験が少ない子供には苦手な味となります)。味覚は10才頃までにほぼ完成する(12才がピーク)と言われているので、それまでに多くの経験が積めると良いと思います。また、「おいしい」という感覚を養うための絶対条件は、薄味にすることです。生活習慣病予防のためにも、薄味を心掛けましょう。

~ ユニバーサルデザインを考えよう ~

「ユニバーサルデザイン」という言葉を知っている方は多いと思いますが、それを分かりやすく説明出来る方は少ないのではないのでしょうか?今回は、みなさんと一緒にユニバーサルデザインについて勉強したいと思います。

(1) ユニバーサルデザインとは?

ユニバーサルデザインは、障害の有無、年齢、体格、利き手といった体の特性、文化の違いなどにかかわらず、全ての人にとって安全・安心で利用しやすいように考えられたデザインです。



(2) ユニバーサルデザインの7原則

- ①誰にでも同じように利用できる。(公平性)
  - ②使う時の自由度が高い。(自由度)
  - ③使い方が単純で、すぐに分かる。(単純性)
  - ④必要な情報がすぐに分かる。(分かりやすさ)
  - ⑤間違えにくく、危険につながらない。(安全性)
  - ⑥楽な姿勢で、少ない力で使える。(省体力)
  - ⑦使いやすいスペースと大きさがある。(空間性)
- \*7つ全てを満たす必要はありません。

(3) 身近にある例

・視覚障害がある人への工夫

牛乳とその他の飲料とを区別するために、紙のパッケージにつけられた切り込みを「切欠き」と言います。開け口とは反対側につけられています。

・手の力が弱い人への工夫

重いペットボトル飲料を持ちやすくするために、くぼみがつくられています。



・その他の工夫

ボタンが低い位置にもあり、商品が取りやすくなっている自動販売機や(子供や車いすの人が使いやすい)、子供でも外国の人でも分かりやすい食物アレルギーの表示(ピクトグラム:絵文字)、シャンプーの容器の側面や上部にあるギザギザのきざみ、大きさや重さ・形などが違うお金、他にもいろいろあります。

breaktime



《給食に関する一口メモ》

青果類について:

給食で使用する青果類は、物資ごとの規格に準じた新鮮なもので、原則として国内産としています。

また、全国的な産地でもあるキャベツ、大根については、可能な範囲で三浦半島産を納入することとしています。



【給食室からのお願い】

- ◇ 給食費の引き落としは、毎月20日です。郵便局の残高の確認をお願いいたします。
- ◇ 11月中に欠食をする場合は、10月15日(金)までに担任に連絡してください。

