



東京都立八王子西特別支援学校  
校長 坂口 しおり  
保健給食部食育担当:水野 佳子  
令和7年3月1日発行

日頃より本校の教育活動に御理解、御協力を賜りましてありがとうございます。  
本年度の食育活動について紹介します。小学部、中学部は給食室見学をしました。高等部三年生は、リクエスト給食を考えました。また、新しい活動として、本コラボ給食も始まりました。食への興味に繋げることができました。

## ☆食育活動☆

### 小学部の食育活動の様子

小学部5年生では、11月12日(火)に食育の一環で、調理室で働く方たちについて学習をしました。事前学習では、栄養士さんや調理員さんの仕事について学習し、動画で給食が作られる様子を視聴しました。その後、廊下の窓から実際に厨房の様子を見学し、調理員さんの働く姿を見ました。実際に使っている大きな調理器具を持つと、「わ〜」や「大きい〜」と驚きの声が上がりました。調理員さんは、こんな大きな道具を使って、給食を作ってくれているのだという学びにつがる、とても貴重な機会になりました。最後に、感謝の気持ちを込めて作ったメッセージカードを栄養士さんに手渡しました。



### 中学部の食育活動の様子

中学部では、総合的な学習の時間に給食室見学しました。

9月30日(月) 3年生が見学しました。調理道具を持たせていただきました。見学の後はお礼の手紙を書きました。給食がより楽しみになりました。

2月3日(月) 1年生が見学しました。大きなヘラや調理器具を見て、驚いていました。さらにそれらを持たせてもらい、生徒たちが学びのある時間を過ごしました。

3月に2年生も調理室の見学をする予定です。

### 高等部の食育活動の様子 本コラボ給食

今年度は、食べ物の本への興味関心を広げることをねらいに本とコラボした給食を提供しました。高等部3年生の生徒が、国語の時間にメニューに合致する本を読み、紹介文を作成しました。作成した紹介文は、玄関に掲示し、各クラスに配布しました。また、お昼の放送で、本の紹介文を読み上げ、メニューに関する音楽を流しました。

#### No.7 絵本コラボ給食！

10月28日(月) かぼちゃのシチュー  
かぼちゃのスープのおふる  
※田 ケイコ

『ある日、三匹の動物が遊びの帰りにお腹をすかして近道を通って帰ることにしたのですが、そこには大きなかぼちゃのスープのお風呂がありました。』

試しに入って食べると・・・』

というところから始まります。

そして色々なハプニングが起こりつつ物語は進行して行きます。

最後はお楽しみに、それはそうとしてスープの絵が

いつ見ても美味しそうです。

ぜひ読んでみてください。

裏面もご覧下さい。

## ☆リクエストメニュー☆

高等部3年生では、リクエスト給食の献立を考えました。食事への興味・関心を高めることが目標です。また、卒業後に自分の食事を選べるきっかけを作ったりするためにリクエストメニューを行っています。現在も、3年生のリクエストをもとにした給食が提供されています。

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| 3-1 12月13日(金)<br>きなこ揚げパン<br>冬野菜チャウダー<br>キャベツのピクルス<br>柑橘類 牛乳   |                 | 3-2 11月17日(火)<br>八王子ラーメン<br>もやしの南蛮漬け<br>ヨーグルトの苺ソースかけ<br>牛乳       |    |
| 3-3 12月10日(火)<br>ごはん ハンバーグ<br>こふきいも<br>グリーンサラダ<br>かきたま汁 牛乳    |                 | 3-4 11月25日(月)<br>ごはん みそ汁<br>豚肉のしょうが焼き<br>野菜いため<br>マカロニサラダ 牛乳     |    |
| 3-5 11月21日(木)<br>青菜と焼豚のチャーハン<br>揚げ餃子<br>わかめスープ<br>みかん 牛乳      |                 | 3-6 2月10日(月)<br>ナン 牛乳<br>バターチキンカレー<br>ブロッコリーのサラダ<br>キャロットみかんゼリー  |    |
| 3-7 1月23日(木)<br>豚キムチ丼<br>コーンサラダ<br>わかめスープ<br>カスタードプリン 牛乳      |                | 3-8 2月12日(月)<br>ごはん 田舎汁<br>とんかつ(ヒレカツ)<br>フレンチポテトサラダ<br>柑橘類(はれひめ) |   |
| 3-9 3月5日(水)<br>ごはん 根菜のみそ汁<br>タンドリーチキン<br>コールスローサラダ<br>果物(いちご) |  <p>お楽しみに</p> | 3-10 1月17日(金)<br>ミルクパン メンチカツ<br>カレー風味の野菜スープ<br>ゆで野菜 みかん 牛乳       |  |

## ☆給食のレシピ☆ ～キャベツと昆布の漬けもの～

12月にPTA主催の給食試食会が開催され、給食のレシピを知りたいとの御意見をいただきました。給食試食会当日のメニューの「キャベツと昆布の漬けもの」のレシピをお知らせします。

\*給食の場合、生野菜は出せないなので、本来の「漬けもの」の作り方ではなく、ゆでた野菜を漬けもの風に味付けしています。

### 【材料・分量(二人分目安)】

・野菜(キャベツ、きゅうり、人参などお好みで) 150gくらい

<たれ> しその葉(せん切り) 1枚分 ・しょうが(すりおろす) 少々 ・刻み昆布 適量(0.5g)(戻す)

うすくち醤油 小さじ半分 ・酢 小さじ1/3杯 ・砂糖 少々(0.5g) ・塩 少々(0.5g)

### 【作り方】

①切った野菜をさっと茹で、水気をよく絞る。

②たれの材料を合わせ、加熱(さっと煮る)後、冷却する。

(給食ではたくさんの量を作るので、調味料は少なくともたれは作れますが、御家庭の場合、多めに作る方が作りやすいと思います。)

③野菜とたれを和える。(冷蔵庫で保管してください。)

