



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8年3月9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。各学部とも給食室と連携しながら、食について考える学習を進めました。また本コラボ給食についての取り組みは2年目となり、本と食の関わりを深めました。

## ☆食育活動☆

### 小学部 給食の仕事を見学し献立を考えました

小学部5年生では、「生活」で「学校で働く人～栄養士さん、調理員さん～」について学習しました。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たり動画で給食が作られる様子を見たりしました。その後以前出された給食の食材の写真を並べ、自分たちが食べたい給食を作りました。「これ食べたい」「デザート2つがいい」などの児童も思い思いの食材をおぼんいっばいに並べましたが、栄養士さんから「みんなの給食は、栄養バランスを考えた献立作りをしている」と知り、好きな食材ばかりではなく、バランスのある献立作りの工夫があることを学びました。またアドバイスを基に再度バランスのとれた給食の献立を考えました。いつもおいしい給食を作ってくれる栄養士さん、調理員さんの働きを知るととても良い機会になりました。最後に栄養士さん、調理員さんに感謝の気持ちを込めてお手紙を手渡ししました。



ちょっとたべすぎですね・・・  
 主食(カレー、チャウダー、パン、グラタン)は一つにしましょう  
 デザートもたくさん!!やさいもしっかりとって  
 バランスのよいきゅうしょくにしましょう。



えいようしさん  
 【わかやまさん】より

### 中学部 調理室を見学しました

中学部では学年ごとに、調理室の見学を行いました。大きなしゃもじやお玉を見て、驚くとともに、調理員さんの仕事の大変さが分かりました。また、調理員さんが手際よく各ワゴンに食缶を運ぶ様子を見て、「すごい、速い」とびっくりしました。

毎日の給食の配膳の手伝いを積極的に行うようになりました。



裏面も御覧下さい。

高等部 リクエストメニュー

高等部3年生に「食べたい給食」のリクエストを募り、献立に取り入れています。給食への関心が高まり、食や栄養のバランスを考える機会になりました。給食も学校生活の思い出の1ページになりましたでしょうか。卒業後も「食」を大切に、健康に過ごしてくれることを願っています。御卒業おめでとうございます。

3-1 12月12日(金) マーガリンパン・牛乳 ハンバーグ・野菜カレー じゃが芋と青菜のスープ 豆乳ココアゼリー		3-2 12月6日(土) ターメリックライス&ドライカレー フレンチポテトサラダ オニオンスープ ヨーグルト苺ソース 牛乳	
3-3 11月12日(水) ごはん・麻婆豆腐 はるさめサラダ 中華風卵スープ 牛乳		3-4 11月6日(木) カレーうどん ブロッコリーのサラダ さつまいものレモン煮 牛乳	
3-5 1月19日(月) ミルクパン 牛乳 スペイン風オムレツ ブロッコリーときのこのソテー コンスープ (豆乳)・キャロットみかんゼリー		3-6 2月27日(金) ごはん 牛乳 とりのからあげ にんじんサラダ 根菜の炒め煮・みそ汁	
3-7 11月19日(水) 野菜たっぷりうどん ちくわの磯辺揚げ アップルポンチ 牛乳		3-8 1月22日(木) ごはん 牛乳 魚のみそ煮・ゆで野菜 沢煮椀 柑橘類(はれひめ)	
3-9 12月15日(月) ごはん 牛乳 豚肉しょうが焼き・ゆで野菜 きんぴらごぼう かきたま汁		3-10 12月2日(火) 八王子ラーメン 中華風甘酢漬け フルーツポンチ 牛乳	

本コラボ給食

本に出てくる食べ物		紹介文												
<p>本に出てくる食べ物から食べてみたいものを考えてシートに記入し、図書室のリクエストボックスに入れました。給食に取り入れられた献立は、お昼の放送で発表しました。30以上のリクエストがありました。リクエストをしてくれたみなさん、ありがとうございました。一部を紹介します。</p> <table border="1"> <tr> <td>書名</td> <td>メニュー・食材</td> </tr> <tr> <td>月ようびはなにたべる？</td> <td>スパゲッティ</td> </tr> <tr> <td>食べものがいっぱい</td> <td>ラーメン</td> </tr> <tr> <td>おいものもーさん</td> <td>さつまいも</td> </tr> <tr> <td>給食番長</td> <td>シチュー</td> </tr> <tr> <td>町のけんきゅう</td> <td>カレーうどん</td> </tr> </table>		書名	メニュー・食材	月ようびはなにたべる？	スパゲッティ	食べものがいっぱい	ラーメン	おいものもーさん	さつまいも	給食番長	シチュー	町のけんきゅう	カレーうどん	<p>高等部二年生、三年生が食べ物が出てくる本の紹介文を作成しました。紹介文はお昼の放送で発表しました。また、食堂や図書室にも掲示しました。高等部の先輩達の活動が伝わりました。本の文字や絵から食べ物や料理の味を想像しました。これからも本に親しみ、たくさんのおいしい食べ物に出会えると良いですね。</p>
書名	メニュー・食材													
月ようびはなにたべる？	スパゲッティ													
食べものがいっぱい	ラーメン													
おいものもーさん	さつまいも													
給食番長	シチュー													
町のけんきゅう	カレーうどん													
														