食育だより

令和８年度

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　9月 15 日発

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。
前期の食育活動について紹介します。各学部とも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3年目となり、本と食との関わりを深めました。

☆各学部の食育活動☆

小学部　～ミニトマトを栽培し調理しました～

小学部4年生では、「生活単元学習」の栽培学習でミニトマトを育てました。事前学習では、苗の植え方を見たり、成長の流れを動画で学習したりしました。苗植えでは、「大きく育ってね」と声を掛けながら優しく土をかけ、水やりは各クラスが曜日ごとに担当して大事に育ててきました。水やりの際には、「花が咲いたね」「実ができたね」と成長を日々確認し、観察記録も書きました。

5月中旬に植えたミニトマトは、7月になると段々赤くなり、いよいよ収穫を迎えました。そして、ミニトマトを使ったピザトーストの調理を行いました。自分たちで具材を乗せたピザトーストがトースターの中で焼けていく様子をじっくり見て、完成すると「いいにおい」「早く食べたい」とはやる気持ちを抑え、みんなで合わせて大きな声で「いただきます」とあいさつをして、おいしく食べました。



苗を植えました



トマトの実がつきました
色づくのが待ち遠しいです

中学部　～栄養のバランスの良い食事の学習や調理をしました～

中学部3年生職業・家庭の食生活の授業を紹介します。

・栄養のバランス

「ごはんやパンは動く力になること」、「肉、魚、豆、たまごは筋肉になること」、「野菜　海藻は　肌をつくること、腸をきれいにすること」等栄養素のはたらきや、「肉類だけ」「野菜だけ」等、偏った食事の例をスライドで学習しました。また、食事カードを使用して、主食・主菜・副菜を選んで献立を考えました。「バランスのよい食事にするためのルール」を意識しながら、自分の食べたいものを選んで、献立を考えることができました。

・調理　おにぎり作り

鮭や昆布を使っておにぎり作りをしました。おにぎりの作り方や、使う道具の名前を学習し、クイズで確認をしました。ごはんを電子レンジで温め、ラップを使っておにぎりの形を整えました。自分でつくったおにぎりは、「おいしい」と嬉しそうでした。



栄養のバランスを学習しました



おにぎりを作っています

裏面も御覧下さい。

高等部　～校外学習でラーメンの学習をしました～

高等部2年生では、校外学習で、新横浜駅、新横浜ラーメン博物館に行きました。

家庭の授業で 47 都道府県のラーメンのスープの味、麺の太さ、トッピングなどの地域ごとの特徴を学習しました。

校外学習事前学習では、新横浜ラーメン博物館に入っているラーメン店の特徴や地域について学習し、どのラーメン店で昼食を食べるかクラスごとに話し合いをし、自分の食べてみたいラーメンを選びました。この活動を通して生徒たちもラーメンを楽しみにする気持ちを強めたようです。

校外学習当日の新横浜ラーメン博物館では、マナーを意識した行動と見学を心掛けながらラーメンの歴史や地域ごとのラーメン等について学んだり、博物館内の展示品の鑑賞をしたりしました。昼食は新横浜ラーメン博物館のクラスで選んだ店舗を利用し、外食でのマナーを守りながら友達との楽しい時間を過ごしました。自分で選んだラーメンの味は格別で、皆笑顔で帰りました。



全国のラーメンの展示を見ました



食べたいラーメンを選んで食券を買いました

☆本コラボ給食☆

6月 15 日～7月 12 日の第一回読書週間で、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。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。この中から給食で提供できるものを検討していきます。また、紹介文をお昼の放送で流します。

本の名前	メニュー・食材名
記入なし	おにぎり※ごはん
サンドイッチ	ごはんとちくわ
アンパンマン大図鑑　うどんのうーやん	うどん
マックの本	マックがたべたい　※青のりポテト
ぼくらはうまいもんフライヤーズ	フライドチキン※からあげ
くだものノート	すもも
月ようびはなにたべる	ハンバーグ　スパゲティ　アイスクリーム
ウッソースやきそば	やきそば
よもぎだんご	よもぎだんご
サンドイッチサンドイッチ	トマトサンドイッチ※セルフサンド
パンができるまで	ミルクパン
わかったさんのプリン	プリン
パンができるまで	メロンパン
ノラネコぐんだんおすしやさん	えび
ねずみくんとホットケーキ	ホットケーキ
まるくておいしいよ	チョコレートケーキ
やさいとくだもの	いちご
サンドイッチサンドイッチ	サンドイッチ　※パンとポテトサラダなど
おいしいおと	ソーセージ
くだものいっぱい　おいしいジャム	いちごジャム
はらぺこあおむし	アイスクリーム