

食育だより



令和5年7月18日 発行
徳島県立ひのみね支援学校

そうめんや冷やし中華がおいしい季節になりました。これから夏本番となります。暑さに負けず元気よく過ごすためにも十分な睡眠と食事を心がけましょう。爽やかな苦みを持つ野菜や淡泊で食べやすい魚、果汁たっぷりのジューシーの果物など、夏場でも食べやすいものが豊富です。7月が旬の食材から栄養を補って暑い夏を乗り来ましょう。

小学部に、小松島市のマスコットキャラクターのこまポンがやってきました。クイズに何問正解できるかな？！

クイズ1：こまポンの性別は？

- ①男の子 ②女の子

クイズ2：こまポンは源義経+何？

- ①きつね ②金長たぬき



+



=



クイズ3：こまポンが持っているのは何？

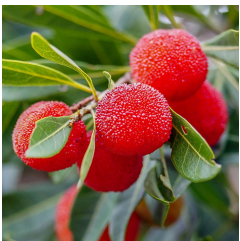
- ①ちくわ ②ごぼう



クイズの答え 1：① 2：② 3：①

小松島の特産品を紹介してくれました！

①やまもも



- ☆おすすめの食べ方☆
・冷やして生で食べる
・シロップ漬け
・ジャム

②はも



- ☆おすすめの食べ方☆
・天ぷら
・フライ
・湯引き

③ちりめん



- ☆おすすめの食べ方☆
・大根おろし、スダチ、
醤油で！
・釜揚げ丼

④ちくわ



- ☆おすすめの食べ方☆
・竹付きのままかじる
・スダチ醤油

⑤アジアカエビ



- ☆おすすめの食べ方☆
・塩焼
・甘煮



中学部の取り組み紹介!

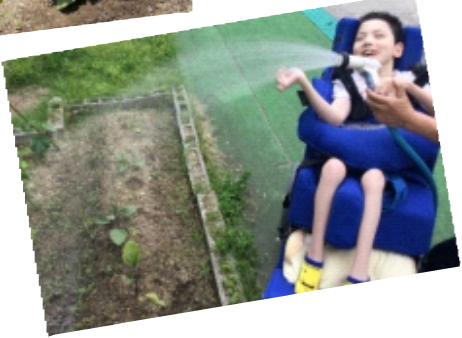


中学部1組では、トマト、瓜、キュウリ、ナスビ、ネギを、中学部2組では、ミニトマトと大葉を育てています。夏の食卓にぴったりの野菜たち、お日様の下で元気に育っています!! 「葉っぱは大きくなったかな〜」「実はまだかな〜」と期待しながら畑に行き、お世話を頑張っています。収穫したらどうやって食べようかな♪オススメの調理方法があれば教えてください!!

まずは畑を整えます!



穴をスコップでほって
優しく
苗を植えるよ!



たっぷり水やり!!

もっともっと
大きくなあれ!!



観察!! 大きくなったかな♪

※ 2学期の食育だよりでは、高等部の取り組みを紹介します。