



がっこうだいすき！

杉っこ通信

杉の子特別支援学校だより

第3号

平成26年2月10日発行

文責：本校 森下 379-1831

分校 渡辺 373-2727

給食について

♪♪♪杉の子の給食について紹介します♪♪♪

- ① 安全を第一に考えています。
- ② 自校調理方式の手作り給食です。分校で作り、本校へ配送しています。
- ③ 学校給食が「生きた教材」になるように工夫しています。
- ④ 栄養バランスに気を付けています。健康づくりの食事パターンになるようにしています。
- ⑤ 主食、主菜、副菜をそろえた日本食を中心に、洋風料理や中華風料理など外国料理も取り入れています。
- ⑥ 不足しがちな野菜や豆類、海藻、きのこなどを多く取り入れ、とりすぎがちな動物性食品や砂糖・油脂などは適正量におさえるようにしています。
- ⑦ 食品の旬を大切にし、地元の食材を多く使うようにしています。
- ⑧ 味覚を育てられるよう、素材の持ち味を生かした自然の味を大切にしています。
- ⑨ しっかりとかめる食材もとりにいれます。
- ⑩ 季節の行事食などを取り入れ、食文化を伝える工夫をします。

パン・麺

パンは三重県の規格で、「ニシノカオリ」という県内産小麦が30%入っています。うどんやスパゲティーなどの麺が出る場合もあります。

ごはん

米は県内産の「みえのえみ」の無洗米を使用しています。無洗米を使用することで、給食室のドライ運用、環境に配慮します。むぎごはんで使用する大麦は米麦粒（米のような形の麦）です。

おかず

- ・できるかぎり手作りをしています。
- ・安全な食品を選んでいきます。
- ・多くの種類の食品を使い、多様な調理法をこころがけています。



牛乳

日常の食事では不足しがちなカルシウムを補うために毎日つきます。

デザート

季節の果物や、ゼリーなどがつくこともあります。

●●●給食試食会がありました●●●

10月4日に本校、9月25日に分校で給食試食会がありました。本校12名・分校4名の参加がありました。参加していただいた保護者の皆様、ありがとうございました。アンケートより一部ご紹介したいと思います。給食を通して食べられるものが増えたなどと同じ、うれしく思っています。

〈本校〉・たくさんの食材が使われていて、栄養面をすごく考えていただいていることがよくわかりました。

- ・味付けも薄すぎることなく、良かったです。
- ・来年もぜひ試食会があれば参加したいと思います。
- ・子どもにとってはイカのレモン風味が少しかたく感じました。
- ・パースト食の試食があったのが良かった。
- ・家でも参考にします。

〈分校〉・給食で食べられるようになって家でリクエストするようになったものもあります。麦ごはんも米飯と全く変わらず、おいしくいただきました。

- ・子どもたちの食べている給食を食べてみて、ビデオでその様子や給食を作る様子も教えていただけとても勉強になりました。
- ・量も多くて男子も十分な量なのではと思いました。野菜や魚など、たくさんの材料を使ってもらっていておどろきました。



★★★給食にラーメン登場！？★★★

本校・分校それぞれリクエスト給食を実施しました。どちらもリクエスト第一位に輝いたのは・・・ラーメン！！

主食になるラーメンは糖分とともに塩分、油脂が多いので、おかずはたんぱく質のおかずと、ビタミン、ミネラル豊富な野菜や海草たっぷりにしましょう！汁を全部飲まないようにすると、余分な塩分、油脂を減らすことができますよ！

☆☆☆メニュー紹介☆☆☆

意外に人気！れんこんとひじきのサラダ

〈材料4人分〉

れんこん（いちょう切り）	140g	①野菜、ひじきゆでる。ベーコン炒める。
ひじき（戻しておく）	16g	②材料と調味料をあえる。
人参（せんぎり）	40g	※海藻や根菜たっぷりのサラダです。
ベーコン（2cmくらい）	20g	ベーコンとマヨネーズのコクで、
ごま（煎る）	4g	おいしく食べられます。
しょうゆ	16g	
マヨネーズ	32g	

本校より

地域の方々や交流の様子をお知らせします。

パンジーありがとう♪

小学部

校外歩行中に始まった、地域の方との交流の様子を紹介します！

きっかけはパンジーの苗・・・校外歩行中に玄関先で花の手入れをしていた北條さんに「こんにちは！」とごあいさつをしたところ、「クラスみんなで育てて！」とパンジーの苗をいただいたのです。その後みんなでお礼の手紙を書いたり、図工で制作したティッシュケースをプレゼントしたりしました。北條さんからはチョコレートのクリスマスプレゼントやイチゴをいただきました(*´▽`*)
北條さんからいただいたパンジーは、学校で今日も元気にきれいな花を咲かせています！

ぴんぽーん！
こんにちは！！

毎日水やり頑張
っているよ！

みんなでお手紙を書い
たり、プレゼントを作
って渡したり！とって
も喜んでくれたよ♪

北條さんからいただいたプレゼントは小学部B課程のみんなでおいしくいただきました！
ありがとうございます！！
これからも地域の人に出会ったときには、元気にあいさつ！を心がけたいと思います。

平成25年度三重県障がい者芸術文化祭

白鳥中学校との交流作品が出品されました。

保護者の皆様には、人権だより「メビウスの輪」でもご紹介しましたが、中学部では白鳥中学校と学校間交流を行っています。

10月に、白鳥中学校の福祉委員が来校し、杉の子の各学級に分かれて作品の共同制作を行いました。その交流作品「にぎやかな仲間たち」が、12月21日(土)22日(日)に行われた「平成25年度三重県障がい者芸術文化祭～アートでつなぐみんなの心」(三重県総合文化センター)に出品され、大絶賛をいただきました！

12月21日・22日、総合文化センターにて。左が本校中学部の作品「にぎやかな仲間たち」です。右側の4枚は、石薬師分校の作品です。本校分校並べて展示していただいていたりました。

作品説明
「本校中学部では、お隣の白鳥中学校と交流しています。この作品は、海の下絵を分割し、両校の生徒が協力して、海や魚に彩色し、思い思いに貼り付けました。みんなの気持ちを合わせて、きれいで楽しい作品に仕上げることができました。」

特別支援学校コーナー



障がい者芸術文化祭作品展会場です。県内各地から、たくさんの方が出品されてきました。



十月の白鳥中交流では、みんなで作品を仕上げました。

杉の子・白鳥の共同作品ができて、みんなニッコリ！協力して頑張りました！



★高等部サッカー教室開催!!

●12/4(水)にサンクスギビング代表の曾根さんをお招きして体育館でサッカー教室を開催しました
以下に参加した生徒の感想を掲載します。

12月4日(水)元 FC 鈴鹿ランポーレの曾根祐一選手が我が校に来校されました。実際に曾根コーチにシュートのお手本を見せて貰いましたが、凄く上手で感動しました。その後、僕たちもシュートの練習をしました。みんな上手にシュートを決める事が出来ました。曾根さんと一緒にドリブルをしました。コーンに当たらずにボールをコントロールすることが出来ました。サッカーのシュート練習やドリブルで諦めない気持ちも教えてもらいました。僕は、今回のサッカー教室で車椅子サッカーをしたいなーと思いました。また杉の子の高等部にも来てください。ありがとうございました。



★高等部訪問 ハープの演奏会を開催!!

同じ日の午後、外出することが難しい病棟の生徒に、修学旅行にかえて、プロのハーピストを呼び、ハープの演奏会を開催しました。生徒は1メートルほどの間近なところで、生演奏を鑑賞し、素敵な音色&素敵なお姉さん演奏家にうっとりした時間を過ごせました。



石薬師分校より

10月～1月の分校の様子を紹介します。

文化祭

石薬師分校の文化祭は石薬師高校との同時開催で、文化祭1日目の10月10日（木）は、体育館でのオープニングのあとの学習発表では、分校生徒全員での「ふるさと」の大合唱のあと、3つの学年それぞれが音楽の時間などで練習してきた成果を発表しました。武道場では職業科コーナーを昨年度よりパワーアップさせ、職業科の授業の紹介や制作した作品の展示販売だけでなく、体験コーナーを新設しました。また、作業室3の喫茶コーナーでは、小松菜クッキーとジュースを注文するとおまけとして、木工班が制作したコースター1枚がついてきました。13時までの短い時間でしたが高校の模擬店や楽しいクラス展示で石薬師高校生徒とも交流ができました。

文化祭2日目の11日（金）午前は本校体育館で、本校生徒の前で学習発表を行いました。分校が開校して4年目となりますが、はじめて本校と分校の生徒が一同に集まり、みんなで校歌を合唱する感動的な場面がありました。午後からは防災倉庫前広場でスクールバスの非常口からの脱出訓練を行いました。



好評の職業科体験コーナー

はじめての喫茶コーナー



心ひとつに校歌の大合唱

非常口から脱出

薬剤師さんからの薬と煙草のはなし（1年生）

11月15日（金）に学校薬剤師の吉田先生からお話を聞きました。薬を服用するときにお茶で飲むとどのようなかを実験を交えて教えていただきました。また、煙草の害についても教えていただきました。

～生徒の感想より～ タバコはしてはいけないことがよくわかりました。無理やり誘われてもすぐに断ることも知りました。ダメなことはやらないようにするのが一番良いです。



薬剤師の吉田先生と実習生