



# 都立南大沢学園通信

～情熱・誠実・実践～

東京都立南大沢学園  
校長 井上 美保  
令和8年10月5日発行  
10月号

## 学びの秋、食欲の秋 ～実り多い後期に向けて～

校長 井上 美保

後期の授業が始まりました。

後期には多くの行事が控えています。1年生はインターンシップ、2年生は修学旅行、3年生は技能競技会。そして、学校行事の中で最大のイベントである学園祭もあります。

これらの行事は、日頃の学校生活や授業の中で培ってきた力を発揮する大切な機会です。生徒会や実行委員を中心に、皆さんが主体的に計画や運営に関わり、自分の役割に責任をもって取り組むことに期待します。そして仲間と協力しながら創り上げ、実り多い体験となるようにしてください。

さて、秋は「食欲の秋」と言われます。皆さんは毎日の食事を大切にしていますか。食事は体をつくるだけでなく、学習や活動に取り組むための大切なエネルギーになります。また、「腸活」という言葉があるように、腸の働きを整えることは、健康の維持にもつながります。

本校では、就労準備性の基礎・基本として、「健康管理・生活管理・生活リズム」を大切にしています。社会人として働き続けるためには健康な体づくりが欠かせません。そのためには、朝・昼・晩の食事を規則正しく、栄養のバランスを考えてとることが大切です。

本校の食堂は、社員食堂をモデルにした環境で運営されています。自分でメニューを選び、食事をする経験も社会に出るための大切な学びの一つです。健康を意識しながら日々の食生活を送ってください。

また、本校では国際理解教育にも力を入れています。近年は、東京都教育委員会主催の海外派遣研修に応募し、研修に参加した生徒が現地で学んだことを校内に還元する機会も設けています。先日は、タイ王国から大学の研究者の皆様が来校されました。研究者の方々は、本校のような学校があることに大変驚かれ、皆さんのタイ語での挨拶や、丁寧なおもてなし、落ち着いた態度や行動に大変感銘を受けていました。

これからも、授業や行事、国際交流など、さまざまな経験を通して視野を広げてほしいと思います。日々の多くの体験が成長につながり、将来の自立にも結び付いていきます。後期も、自分自身の可能性を信じ、いろんな活動に積極的に挑戦してください。

## 美味しく・楽しむ給食の取り組み

栄養士 大島 梨絵

本校では、昨年度より「セレクト給食」を実施しています。（今年度は6回実施予定）  
セレクト給食のねらいとして、給食を「選ぶ」経験を通して自ら考えて決める力を育むとともに、給食の時間をより楽しいものにしたいという栄養士の思いがあります。

そのためには、ただ選択肢を用意するだけでなく、生徒たちが「選びたい」と感じられる料理にすることが大切であると考えています。毎回どの料理にするかを考えるのは大変ですが、情報収集や試作を重ね、生徒が選びたくなるような料理を考えるのは私の楽しみの一つになっています。

自分で選んだ給食は、いつも以上に楽しみなものとなり、「おいしかった」「また選びたい」という気持ちも自然に生まれてきます。そうした前向きな気持ちは、カウンターで調理を受け取る生徒の表情から給食を調理する人たちにも伝わり、作る側にとっても励みになります。セレクト給食は少し手間のかかる作業になりますが、調理する人たちは生徒の喜ぶ姿を想像し、大変でも挑戦してみようという意欲をもってくれています。

また、献立の工夫としてときには世界の料理を取り入れ、さまざまな食文化に触れられる機会も大切にしています。初めて出会う味や料理名に驚くこともありますが、「世界にはこんな料理があるのだ」と知ることは、生徒たちの興味や視野を広げるきっかけになります。

一方で、珍しさだけを目的にするのではなく、掲示物を通して料理の説明やその国の食文化等をイラストと簡単な説明で伝えることも大切にしています。

また、味付けや食べやすさに配慮し、給食としては珍しい料理を半信半疑で食べてみたら、「意外にもおいしい!」と感じられるよう工夫を重ねています。

これからも、給食を通して選ぶ楽しさや食への関心、そして食に関わる人への感謝の気持ちを育めるような給食運営を心掛けていきたいと思っています。



7月16日のセレクト給食の様子/掲示用ポスター

