



10月 給食だより



今月の目標 「体の調子を整える食べ物を意識しよう」

令和5年10月 金田北中学校

春に種をまいた作物が、夏の日差しを浴びて成長し、いよいよ「実りの秋」をむかえました。新米をはじめ、くだもの・野菜・魚と旬の食材が増え、まさに食欲の秋となりました。昨年に開催された「いちご一会とちぎ国体」の観戦から感じ得たことによる実りも多く、お子様も心身ともに成長したことと思います。



残さず食べられるポイント

将来の身体づくりに向けて何でも食べられるよう「嫌いな食べ物」についてお伝えします。

農林水産省「食育ガイド」には、乳幼児期に大切にしたい取組として『食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる』と明記されています。この食の体験を広げることが好き嫌いなく食べることにつながり、学童期には『食の体験を深め自分らしい食生活を実現する』力を育んでいきます。

嫌いな食品例	理 由	対 応
ピーマン・春菊・ゴーヤなど 苦い野菜	苦い野菜を嫌うのは本能です。苦味は毒物として判断するので、苦い野菜を拒否する傾向があります。	「食べた」経験を少しずつ増やします。調理法では加熱すると甘味が引き立つので衣をつけて揚げると食べやすくなります。味覚を覚える時期に野菜のおいしさを経験しましょう。
ほうれん草・小松菜など葉物野菜 	野菜は前歯で噛み切って奥歯ですりつぶすので、お口の成長も関係します。もぐもぐ噛んでも噛み切れず飲み込むタイミングが難しいようです。	食物繊維が噛み切れないので、繊維を断ち切るように細かく切ると食べやすくなるようです。一口量・かたさ・歯ざわりも食べやすさに影響しますので、お口の機能も上手に成長できるといいですね。



食育とくとか講座～知識をかくとくし、望ましい食習慣をたいとくする講座～

『好き嫌い』は「トマトは好きだけど、ピーマンは嫌い」のように嫌いな食品があっても、食べられる食品が代わりになるので、成長曲線に沿って発育していればそれほど心配はありません。

『偏食』は「白いご飯しか食べない」「野菜を全く食べない」など食べ方が極端に偏っている状態で体に摂り込まれる栄養も偏り、成長に影響を及ぼす恐れがあるため成長曲線で確認しましょう。

嫌いになった原因を調べてみると、色彩・見た目・におい、食感、過去の体験などがあります。

少しでも食べられるようにする工夫は、まずはお腹を空かせることです。生活リズムを整え、おやつは時間と量を決めます。成長に伴う味覚の変化や、経験の積み重ねによって食べられることもありますので家庭でも食卓に食べるきっかけを作り「そのうち」とゆとりをもって見守りましょう。

※ 成長曲線グラフは厚生労働省 HP にあります。ご心配やお悩みは教育総務課へご連絡ください。