

食育だより

令和元年 9月
福島市立渡利小学校



食べることは生きる上で欠かせないことであり、健康な生活を送るための基本となるものです。子どもの心と体の成長に大きな影響を与えます。

《9月の給食のテーマ》

「好き嫌いしないで食べよう」

～苦手な食べ物にもチャレンジして味覚体験を広げよう～

児童の食習慣において、極端な偏食（野菜を食べない、肉しか食べないなど）以外は、何年後かに食べられるようになるかもしれませんので、さほど心配する必要はありません。栄養面の問題も、嫌いな食材の代わりに同じような栄養成分を含む食材を摂取することで、解決することができます。

また、子どもたちの味覚や食べる意欲は日々変わっているので、昨日まで食べられなかったものが、友達と一緒に食べたら食べられるようになったり、先生に声をかけてもらったら食べられるようになったり、ほんの少しのきっかけで好きになることも事実です。ですから、給食でも「嫌いなものは出さない」のではなく、調理法や味付けを工夫して食べるきっかけを作れるようにしています。子どもが好きなものだけを与えていると、食の体験が狭まり、味覚が広がりません。子どもの時代に色々なものを食べる体験をすることで、将来、何でも食べられることにもつながります。

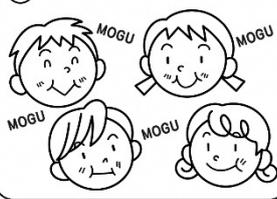
好ききらいしないで 何でも食べよう!

好ききらいを克服する5つのポイント

① まずは一口食べてみよう



② みんなで一緒に食べよう



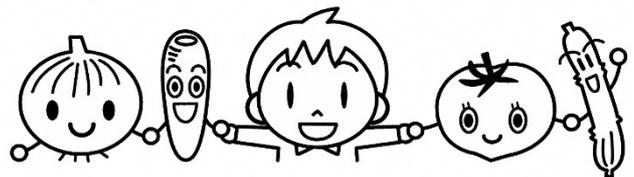
③ 自分で野菜を育てたり料理をつくってみよう



④ 旬のものを食べよう



⑤ お腹をすかせてから食べよう



野菜と仲よくなるろう。

野菜がらみの人が多いようですが、野菜といってもいろいろな種類があり、味やにおい、色や形もさまざまです。五感を使ってもっと野菜を身近に感じてみましょう。また、野菜を育てると愛情がわき、おいしく食べることができます。簡単に育てられるものから栽培してみませんか？

野菜を苦手と感じる子どもが多い理由は、野菜の「苦み」や「えぐみ」といった野菜独特の味を本能的に避けるためです。子どもの味覚は発達段階なので、様々な味に触れ合うことで、徐々に味覚が形成され、以前は食べられなかったものや、苦手だった味も少しずつたべられるようになっていきます。

十五夜にちなんだ給食を味わいました



十五夜は、旧暦の8月15日をさします。今年の十五夜は9月13日(金)です。旧暦の8月は、お芋の収穫時期でもありました。そのため、十五夜にお芋をお供えする地域もあり、無事に収穫が済んだ感謝の気持ちをこめて「芋名月」と呼ばれています。穀物の収穫に感謝し、米を粉にして丸めて作ったのがお月見団子の始まりといわれています。

《十五夜献立》 わかめご飯 牛乳 里芋そぼろ煮 おひたし お月見ゼリー

9月30日の給食でベトナム料理を味わいます

福島市は、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会においてベトナムのホストタウンになっています。今月は、ベトナムに親しんでもらうため、ベトナム料理の「春巻」「ゴイ」「フォー」を味わいます。「フォー」はベトナムを代表する国民的料理で、1日3食フォーを食べる人もいるほど生活に密着している料理です。「ゴイ」とは、ベトナム料理の和え物のことです。給食では、キャベツと小松菜のゴイをいただきます。

ご家庭でも、今回の給食をきっかけにオリンピック・パラリンピックについてのお話しをしてみてもいかがでしょうか。

ホストタウンって何？

東京オリンピック・パラリンピック開催を契機にスポーツや教育の振興、地域活性化グローバル化の推進を目的に、参加国と相互交流を図る地方自治体がホストタウンです。



《イラスト：かわいいフリー素材集いらすとやより引用》

モニタリング検査結果をお知らせします

7月13日～9月12日までのモニタリング検査の結果は、まるごと検査も含め、全て「検出せず」(検出限界値10Bq/kg未滿)でした。

検査品は以下の通りです。

もやし 生揚げ 大根 水菜 ごぼう 玉ねぎ なす かぼちゃ キャベツ きゅうり 豆腐
チンゲンサイ じゃがいも ほうれん草