

# 給食だより 10月

群馬大学共同教育学部附属小学校 管理栄養士 鈴木 真佐子

朝晩が涼しくなり、過ごしやすい季節になりました。季節は確実に秋へと向かっています。読書、スポーツ、芸術、そして食欲の秋です。実りの多いこの季節、毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、秋の味覚を楽しみながら、心もからだも元気に過ごせるようにしましょう。

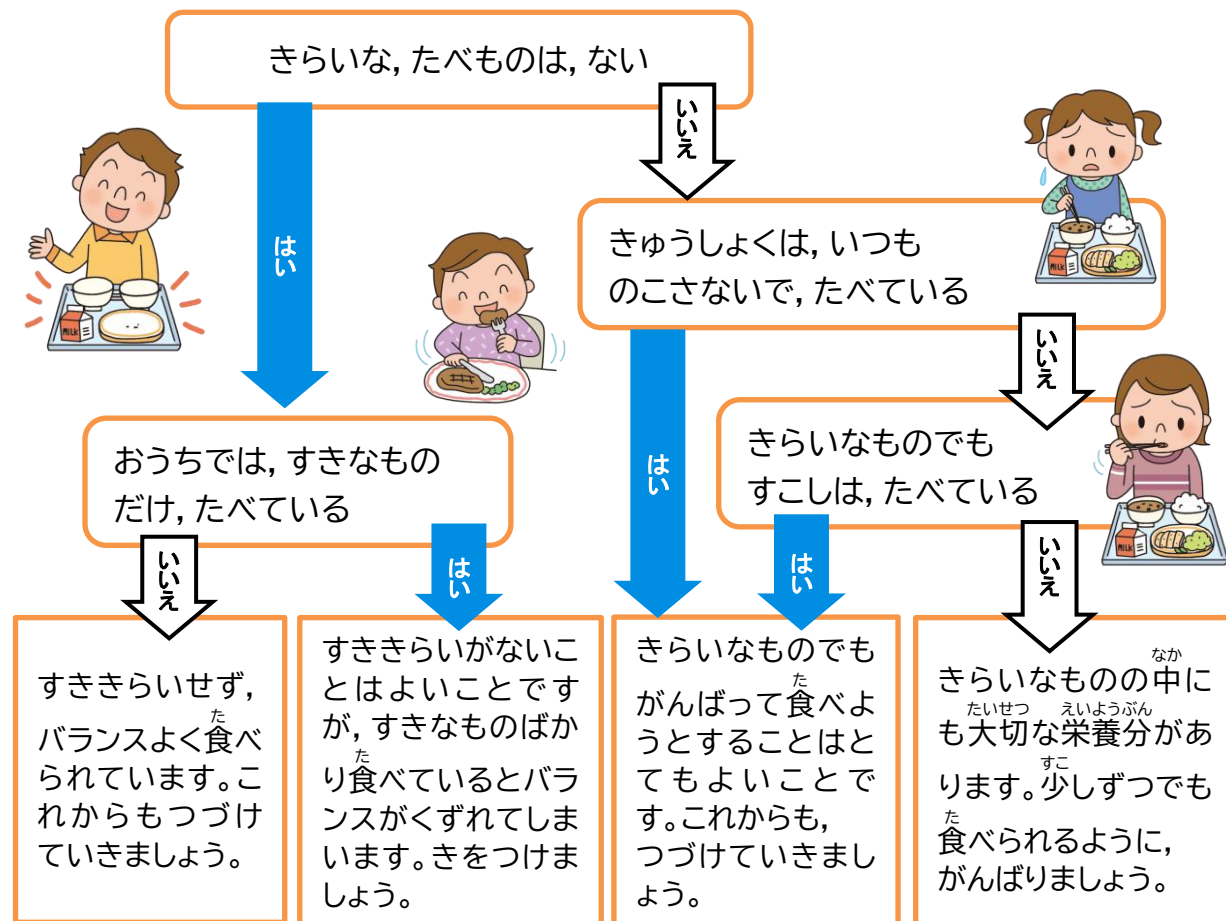


## すききらいをなくし、食事を楽しもう！

みなさんのご家庭では、苦手な食べ物をどのようにしていますか？すききらいを減らし、何でもおいしく食べられるようにするために、毎日の食生活で何ができるかを考えてみましょう。

### ◆じぶんの食べ方をチェックしてみましょう！

じぶんにあてはまるとおもったら「はい」に、ちがうとおもったら「いいえ」にすすみましょう。



### ◆すききらいをへらすための工夫

食べ物が充実している今の時代、「〇〇はきらい」と言って、すきなものばかりを食べているのではもったいないと思います。今すぐに苦手なものを克服することは難しいと思いますが、すききらいが減り、何でも食べられるようになると、子どもたちの食の世界はもっと広がります。

#### ◆食事は楽しく、みんなで食べよう



おいしく食べるための雰囲気づくりはとても大切です。食事の時間を楽しい時間にするには、食欲につながります。きつと苦手な食べ物にも挑戦できますよ。

#### ◆苦手なものも食卓に出そう



すきな食べ物ばかり食卓に並べていませんか。「どうせ食べないから」では、苦手なものは克服できません。食べ慣れるということが味覚を養う意味では必要です。味つけや調理方法の工夫で、食べ物の幅は広がります。

#### ◆「きれい」と決めつけない



子どものすききらいは「食べたことがないけどきれい」という食わずきらいも多いようです。食べる機会をつくり、「ひとくち食べてごらん」の声掛けを忘れずにしてください。少しずつでも挑戦することが大切です。

#### ◆食事づくりに関わろう



野菜を育てたり、食事づくりに関わったりすることで食べられるようになったということは珍しくありません。お家の人が、毎日どんな思いで家族の食事を作っているのかを伝えることも必要です。

#### ◆旬のものやいろいろな食べものを経験しよう



同じ食べ物でも季節によって味が変わります。食卓に季節の食べ物を取り入れることで、食べ物から季節を感じることができます。また季節に合った食べ物をとることは、私たちのからだにとっても必要です。

#### ◆「おいしいね！」を忘れずに



「おいしいね」と声を掛けていますか。大人がおいしそうに食べていたら、子どもはきつと興味をもち、食べてみたくなると思います。そして苦手な食べ物を食べられたときには、たくさんほめてあげてください。

大人に比べて食の経験が浅い子どもたちには、苦手な食べ物があるのは当然です。苦手な食べ物をそのままにするのではなく、積極的に挑戦することが大切です。

給食を通して、子どもたちのすきな食べ物が増えるよう、献立の充実と工夫をしていきます。ご家庭でも、できることから取り組んでみてはいかがでしょうか。

好ききらいをしないで

残さず  
食べよう

