

「ひろしま給食」レシピの募集について

この度、広島県教育委員会から「ひろしま給食」レシピ募集の案内がありました。後日詳細を記した案内と、応募用紙を配付します。学校でまとめて応募しますので、考案された場合には、学校へ提出ください。素敵なレシピをお待ちしています。

梅雨入りもし、蒸し暑い時期になりました。この時期から体調を崩しやすい、疲れやすいといった児童が出てきます。湿度が高いと汗も出にくく、体から出る汗に気づかず、水分不足になります。こまめに水分をとりましょう。汗は水分と一緒にミネラルなども出ていきます。そのため、食事からしっかり栄養素をとることが大切です。栄養バランス

時間がかかる
 やーっくり イッまだたべおわてないの!
 ・子どもといっしょに大人が集中して食べる
 NG! 用事してるあいだにたべおわ、といて

偏食
 あれキライ! これキライ!
 ・楽しく食べる
 ガミガミ・おどしは逆効果
 ・「酸味」「苦味」はくりかえし食べて好きになれる味
 「食べられない」と決めつけない
 甘すぎる味 こい味は 酸味と苦味を受けいれにくくなる
 ・「空腹は最高の調味料」おなかをすかせていますか?
 ・低い課題(その子にとってすぐのりこえられる量)でとりくむ
 はげまし → できたら大きくほめる → 気長にとりくむ
 あなたならできる! マッター! すごい! がんばったね!

どうする? 気になる子どもの食

「食」に参加させよう
 無理じいではなく 自然に...
 少なさすぎる一口の量、口びるをどじてかんでいない
 奥歯でかめていないのぞのみこみにくく 時間が かかることも

大人の適量は子どもの適量ではないと考える。
 何に 何とくらべて ぶ???

量よりも バランスを見る
 じゃがいも 肉 → じゃがいも 肉

おやつに気をつける
 ポテトチップは たべるんかい!

少食
 ごちそうさま チビチビ

食に無関心
 あいはいごはん 無反応
 その時 ありがとう 助かるわ の言葉を そえて

いっしょに食べる中で、口にはこぼさず スピード 量を 身につけていく

奥歯でかめていますか?
 奥歯でかめていないのぞのみこみにくく 時間が かかることも

はし 茶わんを ならべる
 皮をむく
 もりつける
 食器を流しにはこぼさず など

のよい食事をしっかりとりましょう。
 また、よくかんで食べると、脳や胃腸が刺激させて、消化がスムーズに行えます。家庭での食事、給食をしっかり食べて、元気に過ごしましょう。

子どもの食で気になることはありませんか。お家で悩まれている保護者の方へ、子どもたちの4つの特徴に対するポイントをお伝えします。参考に試してみてください。

また、多くの保護者の方が「子どもの好き嫌いをなくすには、どうしたらいいか。」と悩まれていると思います。

子どもが食べるのを嫌がるのは、もしかすると、「その食べ物が嫌いなのでなく、食べ慣れていない」「その時の気分、味つけの好みの可能性」があります。お家の食事は、子どもにとって楽しみの一つだと思います。例えば、子どもが食事の手伝いをする機会があれば、子どもが食べ物に興味を持ち、嫌いな食べ物が好きになる「きっかけ」になるかもしれません。

栄養教諭 藤井