

食育だより

第 3 号
2024年(令和6年)6月
福山市立蔵王小学校



「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。応募期間は令和6年6月19日(水)～8月9日(金)です。応募希望の方は、広島県教育委員会のHPをご覧ください。素敵なレシピをお待ちしています。

梅雨入りして、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。栄養バランスのよい食事を

をしっかりとりましょう。

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

時間がかかる

ゆーっくり
エッ
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

いっしょに食べる中で、口にはこぶ
スピード 量を 身につけていく

・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 受け入れにくくなる

・「空腹は最高の調味料」おなかをすかせて
いますか?

**どうする?
気になる子どもの食**

・低い課題(その子にとってすぐのりこえられる量)で
とりむ
はげまし → できたら大きくほめる → 気長に
あなたなら
できる! マッダー! すごい!
がんばったね!

・大人の適量は子どもの適量ではない
と考える。
ふいふ
これくらいだべさ ← 何に対して
何くらべて ふいふ?

・量よりも バランスを見る
こはん 肉 → こはん 肉
・おやつに 気をつける
ポテトチップは
たべらんかい!

偏食

あれキライ!
これキライ!

・「食」に参加させよう
無理じいではなく 自然に...
はし 茶わんを
ならべる
皮をむく
盛りつける
流し
食器を流しにはこぶ など
その時
ありがとう 助かるわ
の言葉を そえて

食に無関心

あいまいはん
どきたわよ!

無反応

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。

栄養士 藤井