

地域学校園食育だより

第1号 <R6・6月>

陽北中学校・東小学校
錦小学校・豊郷南小学校

苦手なものも一口食べよう

陽北地域学校園食育部会は今年度も引き続き「苦手なものも一口食べよう」を重点テーマとして指導を行います。好き嫌いの指導にはご家庭の協力が必要です。いろいろな食材を食べられるように食卓に並べておきましょう。成長するにしたがっていつのまにか食べられるようになることもあるかもしれませんが、給食でも、地域でとれる新鮮な食材を使い、旬の食材のおいしさを味わったり、いろいろな味付けや調理法を工夫したりして苦手な食材でも食べられるように工夫をしています。

児童生徒の実態



苦手なものも食べている児童生徒の割合

	豊郷南小	錦小	東小	陽北中
R5	85.0%↘	88.0%↗	84.0%↗	82.0%↘
R4	87.0%	87.8%	80.4%	86.2%

令和5年度宇都宮市学習内容定着度調査「学習と生活についてのアンケート」の結果より

この数値は「苦手なものでも一口は食べている」、「どちらかと言えば食べている」と答えた児童生徒の割合です。各校とも8割以上の児童生徒は頑張っている様子です。中学生になると、給食の時間が短くなり、量も多いので苦手なものが残りがちになってしまいます。

食べ物を嫌いになる原因には、「味が嫌い」「においが嫌い」「食感が嫌い」「色が嫌い」「嫌な思い出がある」など、いろいろなものがあります。

苦手な食べものは誰にでもありますが、偏食につながる恐れがあります。偏食とは、食べるものが偏り、摂取できる栄養素に偏りが生じることです。偏食にならないためにも、「一口は食べてみる」ということを習慣にできるようサポートしてあげるとよいでしょう。

年齢が上がるにつれて食べられるようになる!?



幼い頃は苦手でも、成長して食べられるようになるということがよく見られます。これは日常的に味やおいなどを体験し、くりかえし食べることで食べ慣れていくためと考えられます。

好き嫌いを克服しよう



- 好きな味付けや調理法を試してみよう
しょうゆ味、塩味、みそ味、ケチャップ味、カレー味など
カラッと揚げる、こんがり焼く、やわらかく煮るなど
- 苦手な食べ物を食べやすくする一工夫
魚臭さをやわらげるために、にんにく、しょうが、みそなどを使う
ピーマンの肉詰めなど、好きなものと組み合わせる

- 自分で育てたり料理をしたりしてみよう
- 作ってくれた人や食材を育ててくれた人に感謝して食べよう
(陽北地区の給食では、地元でとれた新鮮な野菜を多く使用しています)
- 十分に食料がない国の人もいることを想像しよう



🍅 🌶️ 🥕 我が家のおすすめ野菜料理を募集します 🍌 🍆 🥒

ご家庭でおすすめ野菜料理を募集します。「この料理で苦手野菜を克服できた」、「家庭菜園で大量に収穫した野菜をこうやって料理する」など、みなさんに紹介したい野菜料理がありましたらぜひご応募ください。次号の学校園食育だよりで紹介させていただきます。また、給食で取り入れられそうな料理はぜひ学校園統一献立として実施したいと思っておりますので、ご協力よろしくお願いたします。

----- きりとり→児童生徒→担任→栄養士（7月19日まで募集中） -----

料理名：	おすすめ野菜（	）
材料と分量	作り方	
・	・	
・	・	
・	・	
・	・	
・	・	
・	・	
（ひとこと		）
以下3点ご確認ください		
*学校園食育だよりで紹介してよいですか？		はい・いいえ
*学校園の統一献立として給食に出してもよいですか？		はい・いいえ
*児童や保護者の氏名は載せません。（学校名と学年のみ）		
学校名（	学校）（	）年生の（保護者・本人） ←どちらかに○