

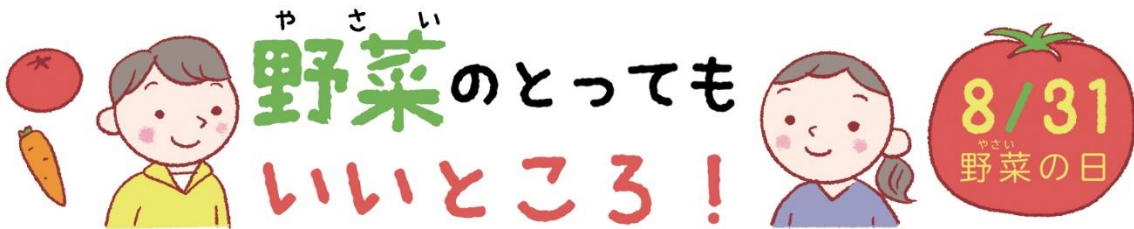


《 児童のみなさんへ 》 今泉小学校

8月の給食目標

今泉小食育標語「食べ物と 作った愛情 いただきます」

好ききらいをしないで何でも食べよう



毎日の食事を食べる時、「栄養バランス」をどのくらい気にしていますか？何をどれくらい食べればいいのかわからないという方も多いのではないのでしょうか。カロリー計算ができなくても、簡単に「栄養バランス」を整える「手ばかり」という方法があります。「手ばかり」とは、字の通り手で食材をはかることです。「手ばかり」の簡単なルールを知っていれば、自炊でも外食でも上手に食べる量を調節して栄養バランスを取ることができます。今回は、「手ばかり」でバランスの良い野菜をとる方法をご紹介します。



野菜摂取の目標値は、1日350g以上です。野菜の1食の適量(約120g)は、生野菜なら両手に1杯分、ゆで野菜なら片手1杯分が目安になります。お皿の横に手を広げて確認してみましょう。

野菜を食べよう！1食分のめやす(7歳から)

ゆでたり、炒めたりした野菜



片手に軽く山盛り



キャベツやレタスを生で食べる時



両手に山盛り





« 保護者のみなさまへ » 今泉小学校 8月

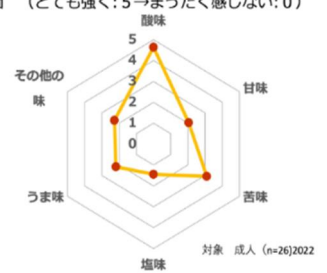
## 味覚教育 ～判断する時間を与えていますか～

皆さんは、「レモンの味はどんな味？」と聞かれたらどう答えますか？多くの方は、「酸っぱい」と答えるのではないのでしょうか。人によっては「ちょっと甘い」とか、「苦味がある」等、いろいろな味があることに気がきます（右の図）。「レモン＝酸味」ではなく、じつは「酸味を強くもつ複合的な味」がレモンの味なのです。

味のイメージは国や地域によっても異なり、例えば「酸味」と聞いて、「はちみつ」を連想するところもあるそうです。

### レモンの味はどんな味？

レモンの味をどう感じるか  
0～5段階で評価（とても強く：5→まったく感じない：0）



**「レモン＝酸味」ではない。  
酸味を強くもつ複合的な味がレモンの味**

資料提供：佐藤雅子先生（聖徳大学）

では右の画像をごらんください。これを見て、「おいしそう。すぐにこれを食べてみよう！」と思われた方はなかなかいらっしゃらないのではないのでしょうか。

形やへたの様子から、「トマト・・・？」と判断できそうですが、実際の色を見ても（下の写真）、「左下は黒いトマト？左上はまだらでまだ熟していない？右は形が少し変・・・」と思い、口に運ぶのをためらう方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

このことからわかるように、人はまず視覚から食べ物を判断し、その後、臭いや口や舌にふれた感じなどから総合的に「それを食べるか」を判断しているのではないのでしょうか。

これは子どもも同じです。「初めて食べる物」に対して子どもたちに、大人が美味しい顔を見せているのでしょうか。

学校給食では野菜を食べているのに、家では食べてくれないと、保護者の方からお聞きすることがあります。周りの子どもたちが美味しいと笑顔になり、担任が美味しいよと声をかけると、苦手な物でも一口は頑張ろうと子どもたちはチャレンジをしてくれます。

最初は苦手でも、いつかは食べられる時がくると信じて、お子さんの苦手な物を食卓に並べて、食べなさいではなく、「美味しいよ」と声をかけ続けてみてください。



佐藤雅子先生の資料を参考に作成

