

# 食育だより

第9号 令和3年2月8日発行 豊郷北小学校

まだまだ寒さや乾燥が気になる時期です。みなさんは「三寒四温」という言葉を知っていますか？三寒四温とは冬に3日間くらい寒い日が続く、その後4日間くらい暖かい日が続くことをいいます。この現象が繰り返されると暖かくなるといわれています。寒い冬が終わるとやがて春が訪れます。残りの寒い季節も温かいものを食べるなどして楽しみながら、春を待ちましょう！

## 給食委員会週間の取組

給食委員会では、特に守ってほしい食事の5つのマナーについて各自で考え、テレビ放送を通じて全校児童に呼びかけました。



食事をあいさつをきちんとおもう



姿勢をよくして食べよう



正しく食器を置いて食べよう



正しい箸の持ち方で食べよう



後片付けを上手にしよう

子供たちは真剣にビデオ放送を見て、自分がきちんと出来ているか再確認をしていました。実際に、箸を持ちながら取り組んでいる様子も見られました。



給食の残食ほぼゼロの人気メニュー！

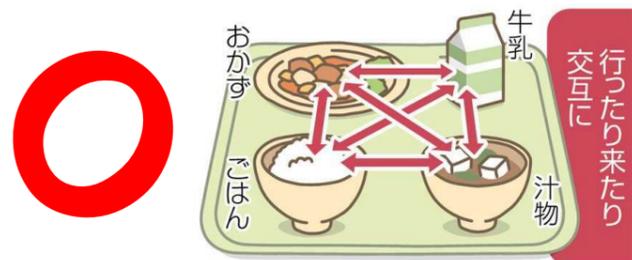
### 磯辺あえのレシピ

【4人分】

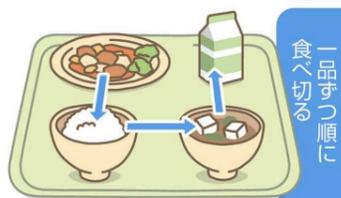
- ・キャベツ 葉3枚・ほうれんそう 1/3束
- ・きざみのり 4g・しょうゆ 小さじ2

【作り方】

- ① 野菜を食べやすい大きさに切る。
  - ② 野菜をゆでて冷やし、水を切っておく。
  - ③ きざみのりを混ぜてから、しょうゆを和える。
- ※にんじんやもやしなどの野菜を増やしてもおいしいです！



### 交互食べをしよう



好きなものだけでなく、苦手なものもバランスよく食べることができます。



子供に食べ物の好き嫌いがあることは当たり前ですが、偏食は食べ物の好き嫌いとは違います。好き嫌いは、成長するにつれ改善が見られたり、少なから食べられるようになっていきますが、偏食は特定の食品を嫌ってまったく食べない、あるいは限られた食品ばかりを好んで食べるような偏った食事をすることを言い、自然と食べられるようにならないのが特徴です。

とくに子供の偏食は、発育上からも大きな問題となってしまうのでご家庭での手助けが必要になります。子供が楽しく食べられる環境や食卓を作って、良い食の経験をたくさんさせることで嫌いな食べ物を減らすことができます。食事は生きていく限りずっと続き、健康だけではなく、人格形成にも影響を与えます。嫌いな食べ物が少なくなるよう、ご協力をお願いいたします。

## 偏食を改善してゆくためには...

何よりも大切なことは、**食事が楽しいこと**だと子供が感じることです。

### 1. 好きなものと嫌いなものを知る。

まず、自分の子供の嗜好を注意深く、探ってみましょう。いろいろな食事を出してみ、食事の様子を観察してみましょう。必ず、新たな発見や嗜好性が見えてくるはずですよ。

### 2. 細かくカットする。

細かく切るだけでも、口に入った時の抵抗感は減ります。苦手なものを細かく切り、少し食べられるようになったら、素材の味や食感を感じられるように、少しずつサイズアップしてみましょう。

### 3. 好きな食べ物に少量混ぜこむ。

苦手なものを細かくカットして、好きな食べ物に混ぜこんでみましょう。少しずつ苦手な食材を増やし、味や食感に慣れさせていきます。

### 4. 味付けや食感をガラリと変える。

いつもとは違う味付けや調理法にしてみます。雰囲気を変えて、食べてみようという気持ちをもたせたところに「美味しい！」と感じれば、別な調理法の時も「食べてみよう。」という気持ちが生じやすくなります。

## 1月分学校給食野菜 産地報告

北海道	たまねぎ	じゃがいも	愛知県	キャベツ
茨城県	セロリ	チンゲンサイ	長野県	セロリ
		さつまいも	宇都宮	もやし
栃木県	ごぼう			

お問合せは学校、または栄養士 野澤まで御連絡ください。

### 地産地消 野菜

ねぎ・はくさい・だいこん  
さといも・にんじん・ほうれんそう

## 給食食材の放射性物質検査結果

宇都宮市で収穫された「ねぎ」を検査に提出しました。検査結果は、放射性ヨウ素・放射性セシウムともに不検出でした。

