

しょくいく 食育だより 9月号 がつごう

れいわ ねんど
令和5年度
うつのみやしりつ
宇都宮市立
よこかわにししょうがっこう
横川西小学校

おうちのひとと見ましょう

9月になりましたが、まだまだ暑い日が続いていますね。みなさん、体調をくずしていませんか？今月の目標は「好ききらいしないで食べよう」です。夏バテしないためにも、好ききらいせず、なんでも食べて、毎日元気に過ごしましょう。

苦手な食べ物にチャレンジしよう！



あせ 焦らず、ながい 長い時間をかけて取り組みましょう。

どうして苦手なものがあるのでしょうか？自分が苦手な原因を探りましょう。

原因の例



味が苦手



においが苦手



食感が苦手



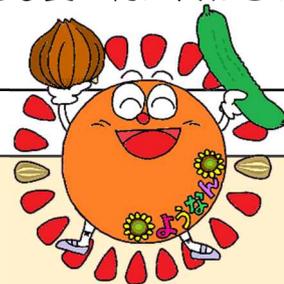
色が苦手



いやな体験がある など

味や食感などが苦手な場合は、無理に食べなくても経験をつんだり、おとなになると食べられるようになったりすることもあります。

いやな体験があって、苦手になった場合は、楽しい体験を通して好きな食べ物に代わる場合もあります。



こんな方法でチャレンジしてみよう！

○好きな食べ物と一緒に食べてみる。

○1番最初に食べる。

○おいしいと思って食べてみる。

○家族と一緒に競争しながら食べる。

○刻んで形を変えて料理に入れてもらう。

○自分で野菜を育ててみる。

○家族と一緒に料理をしてみる。 など



お弁当の期間は嫌いなものは食べなくてもいい？

お弁当の期間がはじまり、毎日家族がお弁当を持たせてくれていますね。おかずを作る側からすると、おかずが入っていたお弁当箱が「きれいに空っぽ」に返ってくる方がうれしいものです。そのため、どうしても食べる人が好きな料理ばかりが入ることが多くなってしまいがちです。今月は、自分から勇気を出して「嫌いなものにも挑戦してみたい！」と家族に相談してみましょう。



苦手な食べ物を好きになるのはとても難しいことです。好きになれなくても、ひとくちでも食べようとがんばることがとても素晴らしいことだと思います。ひとりでがんばるのではなく、家族といっしょにいろいろな方法をためてみましょう。

お弁当の持参がはじまりました

夏休み明けより、ご家庭からのおかずの持参がはじまりました。初日から大きな混乱もなく、給食の時間を実施することができています。保護者の皆様にはお忙しい中、毎日おかずをご準備いただき感謝申し上げます。今後のお弁当給食もスムーズに実施するために、学校からのお願いや伝えたいことなどがありますのでご確認をお願いします。

お弁当バックにクラス・氏名を記入してください

毎朝持ってきたおかずは、クラスのかごに入れて第二理科室でお昼まで保管しています。子どもたちが持ってきたバックは同じ柄の物も多く、名前がついていないものも多くみられます。バックには直接記名せず、ネームタグやリボンに氏名を記入し、バックの取っ手にくくり付ける方法もあります。おかずを取り違えないためにも、必ずクラス・氏名を記入してください。



ごはんの量をご確認ください

通常の給食では、ご飯の分量を少しずつ調整することができますが、お弁当期間のご飯の量は調整できません。各学年のご飯の量の目安を乗せますので、おかずの量を調整するときの参考にしてください。

ごはん箱の大きさ



1・2年生



ご飯の量：165 g 程度

3・4年生



ご飯の量：180 g 程度

5・6年生



ご飯の量：200 g 程度

器の大きさは同じですが、写真をよく見るとご飯の入っている量が違います。

今年度のおべんとうの日について



今年度はおべんとうの日を10月30日(月)に実施します。今年は給食室の工事期間内での実施になりますので、当日や前日は家族でのお弁当作りにご協力をお願いします。

10月6日におべんとうの日の計画プリントを配付します。自分で計画を立て、プリントを持ち帰って計画通りのお弁当が作れるかお家の人と相談しましょう。

10月30日(月)

おべんとうの日



持ってくるもの：お弁当
学校からは牛乳だけ出ます。1食分のお弁当やおはしなど、忘れずに持ってきてましょう。

振り返りプリントを書いて担任に提出します。その後栄養士が確認して返します。