



給食だより

保谷小学校
栄養士

NO21. 6.3.7



いよいよ3月に入り、1年間のしめくくりの月になりました。今年度の給食も今日を入れてあと10回となりました。6年生も卒業に向けての準備にとりかかり、忙しい毎日を送っています。体調をくずさないように食事にも気をつけてあげてほしいと思います。

すすんでなんでも食べよう！

給食時間に時々見かけることがあるますが、手もつけずに“きれい！”や“食べられない！”などといっている子どもたちがいます。しかしそこで一声、「一生懸命作ったのだから、一口でもいいから食べてほしいなあ！」といえれば食べてくれる子どももたくさんいます。特に低学年では、一口食べたら“おいしい！”といって全部食べてしまう場合も多々あります。



苦手な食べ物も極端な偏食以外は、心配しなくても、何年後かに食べられるようになるかもしれませんし、同じような栄養成分を含む食材を摂取すれば栄養面の問題は解決できます。

ただ、子どもたちの味覚や食べる意欲は日々変化し、何かのきっかけで好きになることもあります。ですから、“苦手なものは食卓に出さない”のではなく、常に工夫して出して、食べるきっかけをつくることが大切だと思っています。



いろいろな食材や味を体験することは、単に栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながる大切なことなのです。是非、ご家庭でもすすんでなんでも食べて、多くの食体験ができるように心がけてほしいと思います。

1年間を振り返ってみよう!

はい → いいえ →

《スタート》
 給食当番の活動がきちんとできた。

給食の前に手を洗いながら洗うことができた。

給食の準備や後片づけが、きちんとできるようになってね!

大変よくできました!
 これからも、つづけてね。

食事のきまりを守って食べることができた。

楽しい雰囲気の中で食べることができた。

食べもののことや、からだによい食べ方など、考えながら食事することができた。

すききらいなく、食べることができた。

楽しく食べることができるよう、工夫してみてくださいね!

苦手な食べ物が、少しでも食べられるようになってね!

かなりできたね!
 でも、できなかったところは反省してみてね。

頑張れ!

やったね!

郷土料理や外国料理を通して

今年度も給食では、各都道府県の郷土料理や諸外国の料理を取り入れてきました。知らないいろいろな地方の料理や他の国の料理を食べることで、日本の料理（和食）の良さを知ってほしいという思いで取り組んでいます。

世界にもいろいろな料理があるということを知り、日頃食べられない味や香りの料理を味わってもらうことで、いかに日本の料理が自分たちに合う良いものなのかを感じてもらえればと思っています。

“郷土”とは、それぞれの土地のことを言い、『郷土料理』はその土地独特の料理ということです。

日本は海に囲まれているので、新鮮な魚や貝を生で食べていたのが郷土料理の始まりといえると思います。郷土料理は大きく分けて3つに分けられます。1つはその土地でとれる材料を使い、それに合った地方独特の調理法で作られたものです。（北海道のシシャモや秋田のハタハタなど）2つ目はその地方で多くとれ、保存できるものです。（わらび、ぜんまい、昆布、のりなど）3つ目は各地でとれる材料を使い、その地方で少しずつ変化していったものです。北海道の三平汁、秋田のきりたんぽ、鹿児島のおつま汁など、日本にはいろいろな郷土料理があります。

今後も引き続き、郷土料理や外国料理を給食のメニューに取り入れていければいいなと思っています。

群馬県の郷土料理



カナダ料理



偏った食生活が招く生活習慣病

大人の乱れた食生活がそのまま子どもの食生活となり、さまざまな病気をひき起こす原因にもなります。大人も子どもも共に健康でいられるためにも、毎日の食生活に目を向けてほしいと思います。特に脂質や塩分、糖分の取り過ぎは、子どものころから気をつけていかなければ改善が難しく、結果生活習慣病を招いてしまいます。もちろん、偏った食事だけが原因ということではありませんから、生活習慣全般を見直すことも大切です。



とりすぎチェック！



脂質のとりすぎ

- ★ ファストフードやスナック菓子には脂質が多くふくまれています。ハンバーガー・フライドポテト・ポテトチップスなどをよく食べていませんか？
- ★ サラダにドレッシングやマヨネーズをかけすぎていませんか？
- ★ 揚げ物料理を好んで多く食べていませんか？



肥満、高脂血症、大腸がん、乳がんなどを招く恐れがあります

塩分のとりすぎ



- ★ カップラーメンなどのスープを全部飲んでいませんか？
- ★ スナック菓子などを1袋全部食べていませんか？
- ★ 食卓に調味料を置いて自由に掛けて食べていませんか？



高血圧、胃がん、脳血管障害を招く恐れあります

糖分のとりすぎ



- ★ のどが渴いたとき、ジュース類（清涼飲料）を飲んでいませんか？
- ★ 甘いお菓子類をたくさん食べていませんか？



糖尿病などを招く可能性が高くなります