



給食だより

保谷小学校
栄養士

NO21. 7.3.7



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5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ります、見た目だけで手もつけずに“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みてほしいなあ！」と言うと食べてくれる子どももたくさんいます。特に低学年では、一口食べたらず“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。

あなたの食生活はどうか？



振り返りチェックシート



日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

☐ 朝ごはんを毎日
欠かさず食べている

☐ 食事の前に手を
きれいに洗っている

☐ 正しい姿勢で、よく
かんで食べている

☐ 苦手な食べ物にも
挑戦している

☐ おやつは時間と量を
決めて食べるように
している

☐ おはしを上手に
使うことができる

☐ 食べたら歯を磨いて
いる

☐ おうちで食事の
お手伝いをしている

☐ 家族や仲間と食事を
楽しんでいる

○の数が...

7～9個

4～6個

1～3個

0個



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があつての取組みです。

また、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、鹿児島のだつ汁など、日本にはいろいろな郷土料理があります。

大阪府の郷土料理



ブラジル料理



2月は5年生のバイキング給食を実施しました

2月5日(水)に2組、21日(金)に1組がバイキング給食を実施しました。5年生はバイキングテーブルに並んだ料理を取って食べる本格的バイキングスタイルです。子どもたちには事前に、給食でのバイキングの目的や盛り付けのルールについてを説明をしました。

バイキングテーブルには、2種類のおにぎり・蒸しパン・鶏のから揚げ・魚料理・副菜(サラダ)・ゆでブロッコリーなどがきれいに盛り付けられたお皿が並びました。テーブルの上は主食・主菜・副菜に分けて、各コーナーからバランスよくとっていきました。とても豪華なバイキング給食になったと思います。

また、デザートタイムには3品のデザートで、とても盛り上がっていました。



給食から、どんなことを学びましたか？



卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？

今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかりと食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

