



こんにちは 栄養教諭の堀崎です。深まりゆく秋とともに、子どもたちの食欲も1学期に比べるとアップしています。給食委員会では、21日(月)～25日(金)の5日間を「残さず食べよう週間」として、好き嫌いをなくし、給食を残さず食べようと呼びかけます。

食育 その4

「偏食」について考えよう

右のグラフは、日本スポーツ振興センターが行った「平成22年度児童生徒の食事状況等調査」結果です。(対象は全国10地区から抽出した児童生徒、保護者、学級担任の約6000名、①と②は択一で、③と④は複数回答)

● 共通する意識は。

偏食は、児童生徒、保護者、担任とも気になっていることが分かります。ちなみに「食事に嫌いなものが出たときはどうするか」の問いに「がまんして食べる」という回答が、児童生徒の平均で38.5%ありました。

● 児童生徒の苦手な食べ物は。

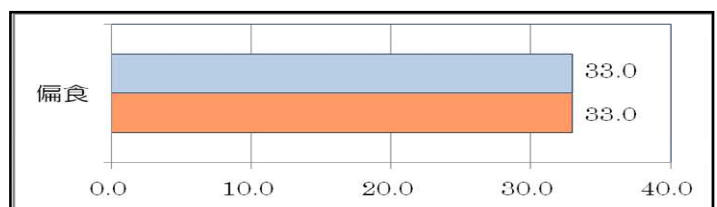
小学生はゴーヤ、なす、ピーマン、レバーを、中学生ではゴーヤ、レバー、ホルモン、なす、グリーンピースを挙げていました。理由は、味、匂い、食感、色や形など見た目、噛みにくさ、食べにくさ、などです。

● どのように考えたらよいのでしょうか。

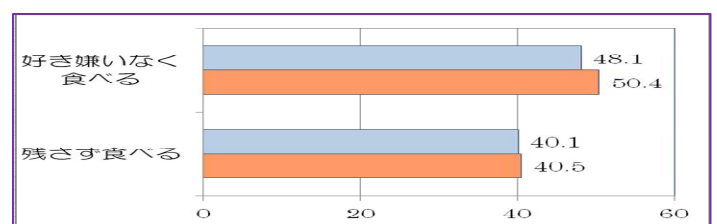
食べたことがない、食べた体験が少ない、好みでない料理に使われていたなど苦手な食べ物に親しむ機会が少ないことも馴染めない一因になります。食べ物には様々な栄養素があり、組み合わせれば栄養不足を心配することはないかもしれません。しかし、食べ物のよさや働きを知ったことで、作り手への感謝の気持ちが芽生え、苦手な食べ物を少しずつ克服していった小学生時代の友人を思い出すとき、食べることは心を成長させると実感しています。

■ は小学生 ■ は中学生

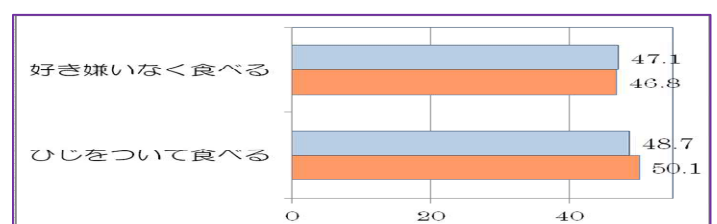
① 子どもの気がかりなこと(保護者回答)



② 家庭で教えていること(保護者回答)



③ 家族に注意されること(児童生徒回答)



④ 児童生徒の生活習慣で気になること(学級担任回答)



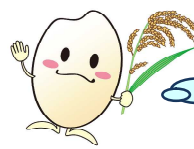
食育だよりは、河和小学校のホームページに掲載しています。ぜひご覧ください。



ホーリー

家族でチャレンジ! 米・KOME へんしんクイズ

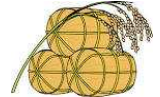
主食としてだけでなく、様々に加工できる米。楽しく知っておいしく食べようね。答えは下に。



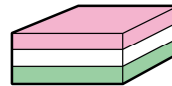
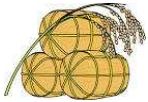
1. 季節の行事やお祝いに欠かせない□□。ついてから、丸めたり、延ばしたりするよ。



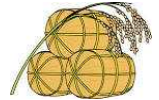
2. □□□□は硬め・柔らかめ・甘・辛・海苔巻き、どれがお好み?



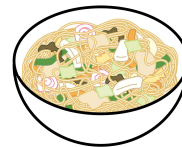
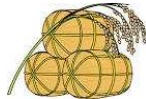
3. □□は、米、麦、豆などいろいろな種類があります。給食では豆を使うことが多いよ。



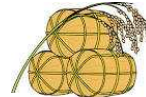
4. 半田市で盛んに作られてきたよ。やっぱり、お寿司には、香りのよい□がなきゃ。



5. □□□□は、作る時に爆発?と、思うような大きな音が出るよ。出来上がると量が増えて、またまたビックリ。



6. □□□□は、米の麺。給食には中華風の炒め物として使うよ。ベトナム料理を代表する□□□も同じ仲間だよ。



2日(水)

給食のおすすめ料理

ベジータミルクスープ

〈材料〉4人分

ベーコン(無添加)	2枚
玉ねぎ	小1個
にんじん	小1/3本
かぼちゃ	40g
ブロッコリー	30g
エリンギ	30g
生クリーム	大さじ1/2
スキムミルク	大さじ1
牛乳	160cc
洋風だし(無添加)	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
バター	8g
小麦粉	8g

〈作り方〉

- ① ベーコンは2センチ巾の短冊切り、玉ねぎはみじん切り、にんじんは千切り、かぼちゃは1.5センチ角、ブロッコリーは小房、エリンギは1センチ角に切る。
- ② バターと小麦粉でルウを作る。
- ③ ベーコンと野菜に塩・こしょうを加えてさっと炒め、材料が煮えるくらいの少量の水で煮る。かぼちゃは煮崩れるので後のほうに入れる。
- ④ ③にルウ、水溶きしたスキムミルク、牛乳を加え、調味料で味を調える。
- ⑤ サッと茹でたブロッコリーと生クリームを加える。

2度目の登場! 2年生の森下亜依人さんの応募料理をもとに作りました。



ホーリー

