



# 食育だより



**速報**

**熊の前給食グランプリ献立決定！！**

**牛乳**

**韓国風手巻き**

**BTS**

**(豚肉ととうふのスープ)**



月曜の朝会で、  
校長先生から発表がありました。



どのクラスの献立もおいしそうで栄養価もバッチリだったため、子ども票も大人票も見事に票が割れました。接戦だったので、集計しながら私もハラハラドキドキしてしまいました。

子どもたちに聞いた、献立を選んだ理由を紹介します。

6-1

「自分で巻けるのが楽しそう」「BTSがおもしろい」「のりが好き」「韓国料理が好き」

6-2

「肉をごはんに載せられるのがいい」「いろどりがいい」「放送を聞いて体によさそうだった」

6-3

「野菜がたっぷりいい」「ピリ辛としょうがで体が温まりそう」「炒め物でピリ辛がめずらしい」

6-4

「ハンバーグが好き」「トマトとチーズの組合せがいい」「ジャックと豆の木スープが食べたい」

『熊の前のみんなのために、栄養バランスバッチリで喜んで食べてもらえる献立を！』と、一生懸命献立を考えてきた6年生。その思いは全校児童に伝わったと思います。選ばれた献立以外にも本当にすばらしいものばかりでした。撮影のために試作しましたが、どれも給食に出せるおいしさでした。

懇談会の際、ホールに掲示した掲示物を見て「6年生はこんな献立が考えられてすごいですね。とてもいい取組だと思います」と声をかけてくださった方がいらっしゃいました。「これが食べたいから、これに入れて！」と子どもに頼まれました」との声も。保護者の皆様からも合計 507 票の投票をいただきました。ご参加いただき、ありがとうございました。

献立の実施日は、**1月29日**です。実施日の様子は食育だよりで紹介いたします♪



## 食育相談所へお立ち寄りいただき、ありがとうございました。

食育だより11号で相談所の開設をご紹介しました。控えめな宣伝だったにも関わらず、各日4～5名ほどの方にお立ち寄りいただきました。

多かった質問をご紹介します。

### Q 給食がおいしい！作って！と頼まれます。

レシピっていただけますか？

A もちろんです！給食ならではの献立もあるので、名前だけ見てもどんな献立かわからないものも多いです。リクエストお待ちしております。

スーパーのように自由にレシピを取っていけるようにしては？というご提案もいただきました。リクエストの多い献立については、皆さんが見られる形で紹介する方法を検討していきたいと思います。まずは**家庭教育セミナー**で配布したレシピ集（人気のピリ辛スープやまぜまぜチャーハンがのっています）をホームページにアップしますのでご活用ください。

### Q 野菜が苦手で、家では全く食べません。大丈夫でしょうか。

A 家庭教育セミナーでもご質問いただきました。同じ悩みを抱えていらっしゃる方は多いです。

「野菜が嫌い」になる要因は、これまでの食経験の中で「良くない思い出」があるからだと考えています。それを覆す方法は、①記憶を良いものに塗り替える②食べることに必要感をもつ、どちらかだと思います。でも苦手なものを口に運ぶ①は、かなりハードルが高いです。**学校では「野菜の良さに目を向け、食べる意欲を高める」支援を行っています。**今後も継続していき、ひとかけらからでも「食べてみよう」という気持ちを支援していきたいと思います。

また、調理法を変えると食べられる子もいます。私は**揚げ物マジック**と呼んでいます。れんこんチップスなら食べられるという子は多いです。揚げやすいのは、根菜類です。そちらも一度試してみてください。給食ではれんこんチップス、ごぼうチップスなどを提供しています。

よく話を聞くと、すでに色々な方法を試し「この調理法なら食べる」というものを見付けている方が多かったです。全く食べていないわけではなく、健康のためにもっと食べて欲しいという思いが根底にあるのだなと感じました。試行錯誤を重ねていらっしゃる事が素晴らしいです。苦手な中でもこれなら食べられるという野菜をまずは一つ見付けていきましょう。

### Q ごはんの適量はどのくらいですか？

A 食育だより12号のセミナー内容紹介を読んで質問いただきました。具体的な量を書いておらずすみません。**低学年は 140～160 g、中学年は 160～180 g、高学年は 180～200 g**を目安にしてください。スポーツをしている子、たくさん動く子は一割ほど増えても大丈夫です。主食をしっかり食べることが食事の基本です。まずは今何g食べられているか量ってみてください。

質問ではなく、感想を述べに来てくださる方もいました。「食育だより、いつも楽しみにしています」「今年から食育に力が入っていて、いいですね」「来年も独自献立やってほしいです」のほか「友田先生と話してみたくて寄りました」「ファンです」というありがたいものも！立ち寄っていただきありがとうございました。食について何かあれば、いつでも気軽に相談できる栄養教諭でありたいと思います。子どもたちの健康のため、家庭での食事にも少しでもお役に立てれば幸いです。

