駒小だより

喜多方市立駒形小学校
学校通信　Ｎｏ．１６
平成３０年１１月３０日
校長　　佐藤　　潤

偏食をなくすために

子どもたちの給食の様子を見ると、楽しく食べながらも、勉強の時とは違い、リラックスした一面が見られます。

さて、子どもたちの食の旺盛なことには、本当にびっくりしています。中にはあっという間に給食を食べてしまう子どももおり、驚きの連続です。それゆえ、ほとんど給食を残さない子どもが多いのですが。はたして「好き、嫌いがないのだろうか？」と疑問を抱き、嫌いな食べ物のアンケートを取ってみました。

嫌いな野菜ベスト３

Ｎｏ１　ゴーヤ
Ｎｏ２　ピーマン
Ｎｏ３　茄子、トマト

（駒形小学校　調べ）

ゴーヤ、ピーマンは、「苦くて、おいしくない」など人気がなく、全体的に見て、くせのある味に子どもは抵抗があるようです。茄子、トマトはあのグニャグニャ感がイマイチ、子どもたちの口に合わないようです。

しかし、嫌いだからと言って食べないのでは偏食児になってしまいます。「私は、これが嫌いだから食べられない。」と思い込んでいる場合もあります。まず、何故これを食べなければならないのか、という栄養的知識を把握させることが大切です。

例えば、にんじんは、生のままで、糸のように千切りし水につけてパリッとさせるとおいしいサラダになります。ピーマン、ネギはみじん切りにしてごまかしてしまうとか。。。知らない間に食べさせてしまうのも、ひとつの方法です。

「バランスの摂れた食事」から「健康な体」、そして「健康な心」も育つのではないでしょうか。

駒形小ホームページ

喜多方市立駒形小学校検索　または右記のQRコードよりアクセス

駒形小　安心メール

◎　未登録では、急を要する情報をお知らせできない場合がありますのでご理解、ご協力をお願いいたします。登録方法については、駒形小ホームページ→スクールインフォメーションより、お願いいたします。