

<今月の給食のめあて> 好き嫌いしないで食べる

福田のみなさん、嫌いもしくは苦手な食べ物がありますか？

修学旅行でこんなことがありました。
ある児童「俺えび嫌いだから、絶対えびフライ食べない！」
私 「分かった。じゃあ一口だけでいいから食べてみな。」
ある児童「え〜…（しぶしぶ食べる）。あれ、おいしい。」
苦手と言っていたえびフライは完食しました。



4〜6年生は、「**自分手帳**」の**食生活15**にも好き嫌いをなくす方法が書いてあるので、見てみましょう。

みなさんも、苦手だから始めから食べない！とするのはもったいないです。（アレルギーは好き嫌いではないので別ですよ。）

これを書いている私も苦手な食べ物があります。つい、それを見ると、おっ…とかまえてしまうのですが、他の食べ物と一緒に食べたり、調理方法を変えたり、工夫しながら食べるようにしています。

でも、給食でその食材が出ると、不思議と美味しく食べることができてしまうんですね。調理してくださっている調理員さん達に感謝です。

福田のみなさんも、嫌いだから・苦手だからと遠ざけず、まずは一口から始めてくださいね。

～調理員さんたちはこんな思いで給食を作っています～



さん

みんながおいしく食べられるように、味や切り方（細かくしたり）を工夫して作っています。気持ちを込めているので、食缶にたくさん残っていると悲しいです。苦手な食べ物などありますが、一口でいいので食べてくださいね。



さん

給食には たくさんの人が関わっています



〈出典：「たのしい食生活」文部科学省 平成28年2月〉

苦手な食べ物にチャレンジ！

① 一口食べてみる。



② すきなものとついでに食べる。



③ さいよに食べる。



④ おいしいと思って食べる。



〈出典：「紙芝居にがな食べ物にチャレンジ」健学社 2012.7.15〉

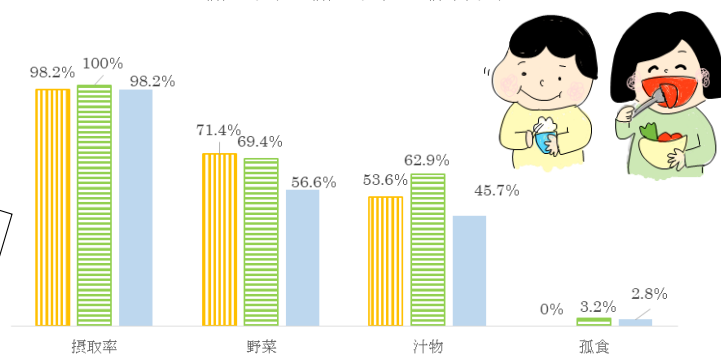
第1回「朝食について見直そう週間運動」ありがとうございました！

グラフは昨年度の福田小・福島県との比較になります。比較してみると、野菜も汁物も県平均より多くの児童が食べていることが分かります。

朝食は1日のリズムを作ったり、午前中のエネルギー源になったりするのにとても大切です。特に、今年度の福田小は**貧血様症状**での保健室来室が多く見受けられます。本人の体質や生活状況も関係ありますが、貧血予防には朝食を食べる（鉄分が多いものがベスト）、ということも大切です。

忙しい朝の時間ですので、主食+1品（肉or魚+野菜があるもの）を摂取できると、子どもたちが学校でがんばる力になります。これからよろしくお願いたします。

■福田小(R5) ■福田小(R4) ■福島県(R4)



おうちの方へ

※基本は献立通りの給食提供を行いますが、都合により多少メニューが変更される場合があります。ご了承願います。

※学校給食は食物アレルギー等に配慮しています。もし新たにアレルギーが分かった際には学校にご連絡ください。

※米飯代は、すべて新地町から補助金をいただいて提供しています。