



ひたちなか市立美乃浜学園
発行: 令和7年10月1日



夏の暑さも一段落し、さわやかな季節になりました。「食欲の秋」と言われるように、とれたての新米、さつまいもなどのいも類、柿やりんごなどの果物、さんまや戻りがつおなどの魚がおいしい季節です。自然の恵みに感謝し、食べすぎには注意して秋の味覚を楽しみましょう。

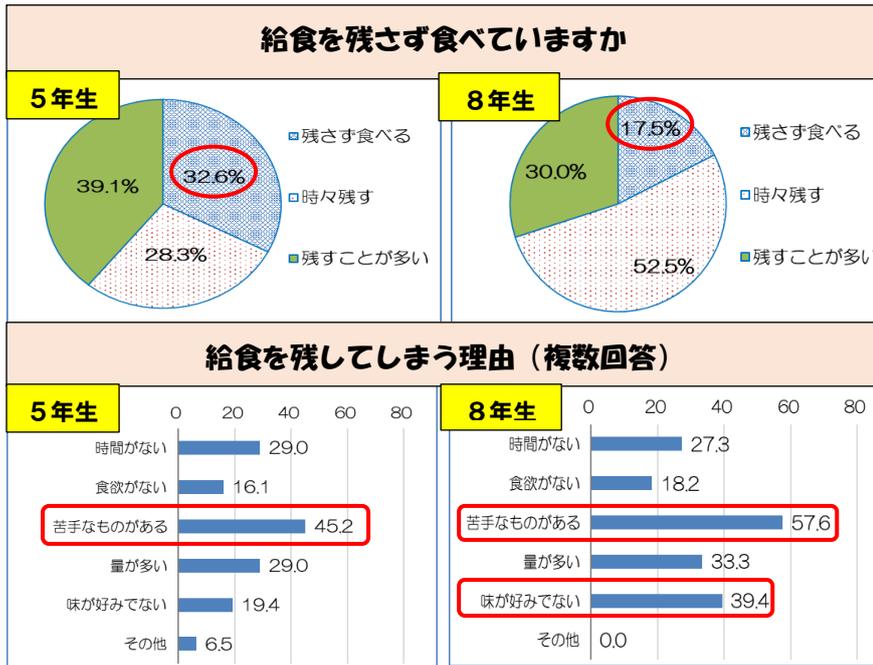
こんげつ きゅうしゅくもくひょう
今月の給食目標

す きら なん た
好き嫌いなく何でも食べよう



日頃の給食の時間に、本校の子供たちの様子を見て感じるのには、「食べたことがないから食べない」と口にする『食わず嫌い』が多いことです。そんな子供たちに、少量でも口にしてみるように促すと「食べられるかも」と口にしていくことがあります。もちろん、全員がそうではありませんが、大切なのは大人が子供たちの背中を優しく押して、苦手だと感じる食べ物でも挑戦してみるように手助けし、気長に成長を見ていくことだと感じます。今回は、子供たちの実態から、ご家庭で抱えるお子さんの食生活のお悩みを一緒に考えてみましょう。

美乃浜学園 R7・6月食生活調査より (ひたちなか市学校給食会) 回答: 市内全小学5年生・中学2年生対象



8年生に比較して5年生は「残さず食べる」と回答した子の割合が高かったです。



5年生・8年生ともに「苦手なものがある」と回答した子の割合が多かったです。

5年生に比較して8年生は「味が好みてない」と回答する割合が高かったです。



美乃浜学園 7月～9月給食ランキング

No.1 和風ハンバーグ 5.4%(30人分)	No.1 切干大根の和え物 36.0%(202人分)
No.2 白身魚のレモンフライ 5.9%(33人分)	No.2 即席漬け 32.2%(180人分)
No.3 ガーリックチーストースト 6.1%(34人分)	No.3 冬瓜スープ 30.9%(173人分)

◎ハンバーグや唐揚げなどの肉類、揚げパンやトーストなどの手作りパンは人気があります。魚類が苦手な子もいますが、揚げ物は食べるようです。
▲野菜・豆・きのこ類を苦手とする子が多く、それらを使った和え物や汁物などは食べ残しが多い傾向があります。

食べない子が変わる5つのステップ



1つの食材を食べられるようになるのに半年～数年かかる場合があります。特に、大切なのは「興味を持たせる」ということです。興味を持つ前に「食べてみたら?」はハードルが高い可能性がありますので、今はどの段階なのかと少し考えてみると、順調にステップアップしていくことが増えます。

焦って無理強い逆効果です。子供の成長を長い目で見て、促すサポートをし続けることが大切です。

本当に効果ある?

一度立ち止まりたい声かけ集

「もうひと口!」

「ひと口だけ食べてみて」と提案して食べた後に、「もうひと口!」と勧めると「嘘をつかれた」と思われているかもしれません。

「食べなさい!」

食べられないことには理由があります。無理に詰め込んで飲み込めず、嘔吐や窒息などのトラブル、事故の原因になる可能性もあります。

「頑張れ!」

食べられない子からすると既に頑張っていることが多いです。「無理しないでね」などの声かけの方が助けになる事もあります。

お子さんへ試してみましよう

声かけ変換表

状況、子どもの行動	Before	After
残してしまう子	残さず食べなさい!	どれくらいだったら食べられそう?
食べるのが遅い子	早く食べて!いつまで食べてるの?	どこまで食べたらごちそうさまにする?
全く口をつけようとしない	ひと口は食べなさい	べろっとして/においだけかいでみたら? (混ぜてる料理などに)どれが苦手そう?
子どもが食事を吐き出した/口から出した	お行儀悪いから吐き出さないの!	飲み込めなかったら、ここ(お皿、ボウル、ティッシュ等)に吐き出してね
苦しそうに食べている	頑張れ!	無理しなくて大丈夫だよ (既に頑張っていることが多い)
苦手なものや、普段より量をたくさん食べられたとき	すごいね!	〇〇食べられたね!

「月刊給食指導研修資料」より引用

ご家庭においても、お子さんのよりよい健やかな成長のため、面倒だから何もしないのではなく、積極的に食卓での声かけを行ってみてください。

1年生 食育「げんきなからだをつくるためには？」



【学校ホームページより】

1年生を対象に、栄養教諭が「好き嫌いなく何でも食べることをテーマにした食育を行いました。どうしたら野菜に興味を持ってもらえるかと考え、「ピーマンマン」の絵本を読み聞かせたり、元気もりもり列車に乗って赤・緑・黄、それぞれの食べ物の働きを学んだり、楽しく学習を進めました。子供たちは興味津々で話を聞き、切り干し大根を紹介すると、「食べてみたい!」という声が上がリ、予想以上の反応がありました。「今日の給食に出るから、食べてみてね」と栄養教諭が話すと、「食べる〜!」「食べたことあるよ〜」と、子供たちはそれぞれの思いを口にしていました。今回の授業をきっかけに、子どもたちが食に対してより関心を持ち、好き嫌いなく何でも食べることで心も体も健やかに育ってくれることを願っています。ご家庭でも、ぜひその日の給食や食べ物の話をしてみてください。食育が子どもたちだけでなく、ご家庭にも広がることを願っています。

のこさず たべる
なんでも たべる
ひとくち たべる

子供たちがお家の方と考えた
元気な体を作るための目標

にがてなものも
まいにち 1かい
はたべる
ぜんぶの
ぐらぶを
たべる
やさいと
さかなを
たべる

3つのグループで元気に走るよ!



新人戦 応援しています!

スポーツには**食事**がカギ!

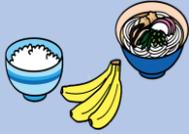


部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にすることが大切です。

試合・競技当日の食事は?

朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控えましょう。炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。



試合の前後に水分をしっかりと取りましょう



10/10 目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会の多い現代に、意識してとりたい栄養素の一つです。今年度、本校の学校保健委員会では「目」を大切にする活動をしています。ご家庭でも意識した摂取をしてみてください。

ビタミンAを多く含む食べ物



ひたちなか市 学校給食のInstagramが始まりました

本校のHPでは日頃より、毎日の学校給食について掲載しているところですが、9月1日より、ひたちなか市公式の学校給食に関するInstagramが始まりました。

「毎日の献立や給食に使用する食材のこと、調理現場の様子や給食に関わる人たちの思いなど、給食に関する情報を発信しています。今後もわくわくするような情報をお届けしていきます」とのことですので、ぜひご覧ください。

アクセスはこちら↓



school_lunch.hitachinaka
ひたちなか市の学校給食

Instagram

ログイン 登録する

